THE RECOVERY KERNEL

პრეპარატებზე დაფუძნებული ინსტრუქციების სერია.

კოკაინის მოხმარებიდან გამოჯანმრთელების გზები:

* ექიმთან კონსულტაცია: მნიშვნელოვანია, რომ ექიმი შეაფასოს თქვენი მდგომარეობა და განვითარდეს ინდივიდუალური მკურნალობის გეგმა.
* დეინტოქსიფიკაცია: ეს პროცესი ორგანიზმს კოკიდან გაწმენდისთვის არის საჭირო და ხშირად მოიცავს მედიკამენტებსა და მხარდაჭერას.
* რეაბილიტაციის პროგრამები: რეაბილიტაციური ცენტრები გთავაზობთ ინდივიდუალურ და ჯგუფურ თერაპიას, ასევე სხვადასხვა აქტივობებს, რომლებიც ხელს უწყობს გამოჯანმრთელებას.
* ფსიქოთერაპია: ფსიქოლოგიური კონსულტაციები და თერაპია ეხმარება

გაუმკლავდეს ემოციურ პრობლემებს და შეიმუშაოს ახალი, ჯანსაღი ქცევის სტრატეგიები.

* გამოჯანმრთელების ჯგუფი: სხვა ადამიანებთან ურთიერთობა, რომლებიც გადიან მსგავს გამოცდილებას, მხარდაჭერას და მოტივაციას უზრუნველყოფს.
* მედიკამენტები: ზოგიერთი მედიკამენტი შეიძლება იყოს საჭირო სიმპტომების შესამცირებლად ან სხვადასხვა თანმონლევან პრობლემების მკურნალობისთვის.

[გამოყენებული ლიტერატურა] [წყაროები]

Recovery Kernel Framework-ის გამოყენება.

კოკაინი · კრეკი · ფრიბეისი · კოკი · სნოუ · როკი · ბენზოილეგონინი

⚠ ზიანი □□□□ების რესურსი – არ არის სამედიცინო რჩევა | კრიზისის შემთხვევაში: დარეკეთ 112-ზე ან მოგვითხოვეთ ტექსტური შეტყობინება findahelpline.com-ზე.

კოკაინი იწვევს გულის შეტევას და ინსულტს – ყველა ასაკის ადამიანებში.

კოკაინის გამოყენების დროს ან მის შემდეგ გულმკვრევლის ტკივილი არის კარდიოლოგიური კრიზისი. დაუყოვნებლად დარეკეთ 112-ზე.

წყარო არ არის მოცემული. გთხოვთ, ტექსტს მიაწოდოთ.

კოკაინი არის ნივთიერება, რომლის ჩრდილში ნაწილობრივ შეიქმნა ეს კრებული. "სამხედრო" კონსტიტუცია - Val/Val COMT გენით დაჯილდოებული ტვინი, რომელიც დაბალ საფირმო დონეზე ფუნქციონირებს, რომელსაც ინტენსივობა სჭირდება იმისთვის, რომ ცოცხლად იგრძნოს თავს, რომელიც კოკაინში ხედავს სწორ დოფამინის სიგნალს, რომელსაც მისი სწრაფად მოქმედი ფერმენტი უწყვეტად უარყოფს - კოკაინი არის "სამხედრო" ტიპის ადამიანებისთვის პირველი არჩევანი, თითქმოს სხვა ნივთიერებების ზემოთ.

ეს არ არის მეტაფორა. კომპენდიუმში ეს პირდაპირ ნათქვამია: "მებრძოლი" ტიპის ადამიანები უფრო მგრძნობიელნი არიან სტიმულანტებისადმი - კოკაინი, მეტამფეტამინი, მაღალი დოზის კოფეინი - და ასევე ქცევათა სტიმულაციას: აზარტული თამაშები, რისკ-გადაწყვეტილებები, ექსტრემალური სპორტები, სექსუალური სიახლე. ნივთიერება უფრო სწრაფად იწვევს დოპამინის გამოყოფას სისტემაში, ვიდრე COMT-ს შეუძლია მისი გაწმენდა, რაც ქმნის "სიცოცხლის" გრძნობას, რომელსაც არ აქვს ძირითადი მდგომარეობა.

ეს არ არის გამართლება. ეს არის დიაგნოსტიკის საფუძველი ყველაფრისთვის, რაც შემდეგ მოყვება. კოკაინმა არ შექმნა ტვინის უკმარისობა. მან გამოიყენა ის, რომელიც უკვე არსებობდა. აღდგენა არის ინტენსივობის არქიტექტურის ხელახლა აშენება ნივთიერების გარეშე - ცხოვრება, რომელიც ადაპტირებულია ჯარისკაცის რეალურ ნეირობიოლოგიურ მოთხოვნებს, მეთოდებით, რომლებიც არ იწვევს გულის შეტევას 32 წლის ასაკში.

კოკაინი არქიტექტონურად განსხვავდება მეტამფეტამინსგან, რის გამოც იცვლება აღდგენის მიდგომა. მეტამფეტამინი დოპამინის გამოყოფას იწვევს ტრანსპორტირების ინვერსიით, ხოლო კოკაინი ერთდროულად აბლოკავს დოპამინის, სეროტონინის და ნორეპინეფრინის უკან მომატებას – ეს არის "სამმაგი უკან მომატების" ჩახშევა, რაც განსაზღვრავს კოკაინის უნიკალურ თვისებებს. ეს სამმაგი მექანიზმი გულისხმობს, რომ სეროტონინის სისტემაც ი disruptedდება დოპამინთან ერთად, ხოლო ნორეპინეფრინის სწრაფი ზრდა არის ის, რაც აძლიერებს კოკაინის გულ-სისხლძარღვთა საფრთხეს. აღდგენის პროგრამა მიზნად ისახავს ამ სამივე სისტემის გაუმჯობესებას.

და არსებობს დაბინძურების კრიზისი, რომელსაც არ უნდა გამოტოვოს ერთმანეთისგან განსხვავებული □□□ აინის სახელმძღვანელო: დღევანდელი მოხმარების უმეტეს □□□ აინს ავსებენ ლევამიზოლით, რაც არის ვეტერინარული ჭიათმკვლევი საშუალება, რომელიც ამცირებს თეთრი □ ის უჯრედების რაოდენობას და შეიძლება იყოს სასიკვდილო. ეს არ არის მხოლოდ შესაძლებლობა. ესაა დადასტურებული, გავრცელებული და ნაკლებად ცნობილი რისკი. მას ამ სახელმძღვანელოში განყოფილება უკავია.

O-ე მუხლი — დაუყოვნებელი უსაფრთხოება: გთხოვთ, პირველ რიგში ეს წაიკითხოთ.

⚠ კოკაინი იწვევს მიოკარდიალურ ინფარქტს (გულის შეტევას) და ინსულტს ახალგაზრდა, ჯანსაღ ადამიანებში, რომლებიც არ აქვთ წინასწარი გულ-ის vessels-ის პრობლემები. თუ გიგრძვება მკერდის ტკივილი, ყელის ტკივილი, მარჯვენა ხელის ტკივილი, სუნთქვის უკმარისობა ან უეცარი, ძლიერი თავის ტკივილი კოკაინის გამოყენების დროს ან მის შემდეგ - დაუყოვნებლად დარეკეთ 112-ზე. არ დაიგვიანოთ.

კარდიოლოგიური კრიზისი.

THE CENTURION – კოკაინს დამახასიათებელი, სხვა ყველა სტიმულანტში არნახული მექანიზმი.

კოკაინი იწვევს გულ-სისხლძარღვთა პრობლემებს სამი ერთდროული მექანიზმის საშუალებით, რაც ქმნის გულის რისკის პროფილი, რომელიც განსხვავდება სხვა პოპულარულ ნივთიერებებისგან:

მექანიზმი	რას აკეთებს გულთან დაკავშირებით?	რატომ კლავს ახალგაზრდებს?
კორონალური ვასოსპაზმი.	კოკაინი იწვევს გულის αρტერიების გładური კუნთების ინტენსიურ და სწრაფ შეკუმშვას – იმ არტერიებში, რომლებიც თავად გულს აძლევენ სისხლს. არტერია შეიძლება მთლიანად დაიხშოს, რაც გულის კუნთისთვის სისხლის მომარაგებას წყვეტს.	25 წლის ახალგაზრდა, რომელსაც სრულად ნორმალური გულ ძარღვები აქვს, შეიძლება გულის შეტევა განიცადოს კოკაინის გამო, რადგან არ არის ბლისტი (პლაკი), რომელიც იწვევს სისხ vessels-ების დახშობას, არამედ თვითონ სპაზმი იწვევს სისხ vessels-ების მოკვეტას. სტანდარტული რისკის ფაქტორები გულის დაავადებებისთვის მნიშვნელოვანი არ არის. ნორმალური სისხ vessels-ები შეიძლება სპაზმის გამო დაიხშოს.
ნორადრენალინის კონცენტრაციის მატება.	კოკაინის ნორადრენალინის ხელახლა შეწოვების ბლოკირება იწვევს სიმპათიური ნერვული სისტემის მასშტაბურ აქტივაციას: გულისცემის სიჩქარის მატებას, არტერიული წნევის ზრდას და გულის ფუნქციაზე დატვირთვას.	სამაგივროდ, გულისთვის მოითხოვება, რომ ის მუშაობდეს მაქსიმალურ □□□□□□ ეზე, ხოლო მისი სისხლის მომარაგება შესაძლოა ერთდროულად შემცირდეს ვასოსპაზმის გამო. ეს კომბინაცია - მაქსიმალური სამუშაო და შეზღუდული მომარაგება - არის მიოკარდიუმის ინფარქტის

		მექანიზმი.
თრომბოციტების აგრეგაცია.	კოკაინი ზრდის თრომბოციტების აქტივაციას და აგრეგაციას – კოაგულაციის მექანიზმს. ვაზოსპაზმის (□□ □□) და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ფუნქციის გაზრდის გამო, სკლერიოტის ადგილზე თრომბის წარმოქმნის ალბათობა იზრდება.	სამმაგი მექანიზმი – ვასოსპაზმი, სამუშაო დატვირთვის გაზრდა და კოაგულაციის გაძლიერება – ნიშნავს, რომ კოკაინის გული-ის □ ძლის რისკი არ არის ასაკთან დაკავშირებული. 28 წლის ადამიანს შეუძლია გულის შეტევა მიიღოს ერთჯერადი გამოყენებიდანაც, თუ გარემოებები ხელსაყრელია.

⚠ კოკაინი + ალკოჰოლი = კოკაეთილენი. ამ კომბინაციამ გულზე უფრო დიდი ტოქსიკური ეფექტი ახდენს, ვიდრე თითოეული მათგანი ცალ-ცალკე, და მნიშვნელოვანწლივ არის მიკავშირებული კოკაინის გამოვლენილ სიკვდილიანობას. არასოდეს გამოიყენეთ ეს კომბინაცია.

როდესაც კოკაინი და ალკოჰოლი ერთად გამოიყენება, ღვიძლმა გამოიმუშავებს კოკაეთილენს – ნივთიერებას, რომელსაც უფრო ხანგრძლივი ნახევრედ შლის დრო აქვს, ვიდრე კოკაინს, ასევე ის უფრო მეტ გულ-ის □ ძვრის ტოქსიურობას და სიფატალობას ახასიათებს, ვიდრე რომელიმე ნივთიერება ცალ-ცალკე. ალკოჰოლთან ერთად კოკაინის გამოყენების გავრცელებული პრაქტიკა, რის მიზანია "გლუვდება ეფექტი", ქმნის უფრო საშიშ ნივთიერებას, ვიდრე რომელიმე მათგანი ცალ-ცალკე. ეს არ არის მხოლოდ თეორიული ფარმაკოლოგია – ეს არის ის მექანიზმი, რომელიც ხშირად იწვევს კოკაინთან დაკავშირებულ სიკვდილებს.

მედიკამენტების გადაჭარბებული მოხმარების აღი □ ება და რეაგირება.

- გულმკვრევა, ტკივილი, მოჭიმულობა ან წნევა – გულის შეტევის ნიშანი. დარეკეთ 112-ზე. არ დაუშვათ, რომ ეს იყოს მხოლოდ შფოთვა.
- ღორის ტკივილი ან მარჯვენა მკლავის ტკივილი – გულის შეტევის ნიშანი. დაუყოვნებლად დარეკეთ 112-ზე.
- უეცარი, ძლიერი თავის ტკივილი – შესაძლოა ჰემორაგიული ინსულტი. დაუყოვნებლად დარეკეთ 112-ზე.
- გონებდარღვევა, არტიკულაციის გაუწესრიგებლობა, სახის დაბლანდება, მკერდის სისუსტე – ინსულტი. დაუყოვნებლად დარეკეთ 112-ზე.
- კონვულსია - კოკაინზე გამოწვეული კონვულსია არის მედიკოსური სიფრთხილითი შემთხვევა. დარეკეთ 112-ში. პაციენტს მოათავსეთ აღდგენის მდგომარეობაში.
- ჰიპერთერმია (vücutის ტემპერატურა 104°F-ზე მაღალი) - სასწრაფოდ მიიღეთ გამაგრილებელი ზომები (გაყინული კომპრესები დადეთ კისერზე, მკლავების ქვეშ და საყელოს არეში) და დარეკეთ 112.

- ძალიან გაღვივება, პარანოია ან ფსიქოზი – კოკაინის გამოწვეული ფსიქოზი. აცილეთ სტიმულაციური გარემოდან. დარეკეთ 112-ზე, თუ არსებობს ძალადობის რისკი ან თუ პირი არ შეიძლება იყოს უსაფრთხოდ.

კოკაინის გადამეტების შემთხვევაში არ არსებობს ისეთი ანტიდოზი, როგორიცაა ნალოქსონი ოპიოიდებისთვის. მკურნალობა არის დამხმარე – გულის, ნერვული სისტემის და ტემპერატურის დარღვევების კონტროლი, სანამ კოკაინი ორგანიზმიდან არ გამოდევნება. დრო და დამხმარე მოვლა არის მკურნალობის მთავარი საშუალება.

ლევამიზოლის კრიზისი – ის ნივთიერება, რომელზეც არავინ საუბრობს.

"THE CENTURION" - დღევანდელი ნარკოტიკების ბაზრის უმეტესობაში კოკაინი შეიცავს ვეტერინარულ მედიკამენტს, რომელიც ანადგურებს თეთრკანიერი უჯრედებს.

Levamisole არის ანტიელმინთიური (საწინააღმდეგო ჭივიანი) პრეპარატი, რომელიც გამოიყენება ვეტერინარულ მედიცინაში. იგი აღმოჩენილია შეერთებულ შტატებსა და ევროპაში ტესტირებულ კოკაინის უმეტეს ნიმუშებში უკვე ათი წლის განმავლობაში. მიზეზი, რის გამოც მას კოკაინს უმატებენ, სრულად არ არის შესწავლილი; შესაძლოა, ის გაზარდოს კოკაინის ეფექტები დოპამინერგიული მექანიზმების გზით, ან შეიძლება იყოს უბრალოდ მოცულობის მომატების საშუალება კოკაინის წარმოების პროცესში.

საშიშობა: ლევამიზოლი იწვევს აგრანულოციტოზს – თეთრი უჯრედების (კონკრეტულად, ნეუტროფილების) რაოდენობის შემცირებას ან განადგმვას. ნეუტროფილების გარეშე იმუნიტეტის სისტემა ვერ ებრძვის ბაქტერიულ ინფექციებს. ლევამიზოლით დაბინძურებული კოკაინიდან წარმოქმნილი აგრანულოციტოზი სიცოცხლისთვის საშიში შეიძლება იყოს.

⚠ ლევამიზოლის გამოწვეული აგრანულოციტოზის სიმპტომები: ტემპერატურა, პირში წყლულები, ძლიერი გრიპი ან ინფექციებისადმი გაზრდილი მიდრეკილება. თუ თქვენი კოკაინის გამოყენებისას რომელიმე ამ სიმპტომიდან გამოვლინდა, სასწრაფო დახმარების განყოფილებაში მიმართეთ და აუხსენით, რომ იყენებთ კოკაინს. მარტივი სისხლის ანალიზი (CBC) აგრანულოციტოზს გამოავლენს. ეს მდგომარეობა მკურნალეობადია, თუ ადრეულ ეტაპზე იქნება აღმოჩნებული და კოკაინის გამოყენება შეწყდება.

- ლევამიზოლი გვხვდება შეერთებულ შტატებში არსებული კოკაინის დაახლოებით 70-80%-ში.
- აგრანულოციტოზივით გამოხატული მდგომარეობა დაახლოებით 3-8% ადამიანში გვხვდება, რომლებიც ლევამიზოლს იყენებენ – ეს მნიშვნელოვანი პროპორციაა.
- სიმპტომები ჩვეულებრივ გამოჩნდება ინფექციის შემდეგ 1-3 კვირაში და შესაძლოა, ისინი ჩვეულ შეცივებას ჰგავდნენ.

- მკურნალობა: დაუყოვნებლივ შეწყვიტეთ კოკაინის მოხმარება და თავიდან აიცილეთ ლევამიზოლთან კონტაქტი. გრანულოციტოზი, როგორც წესი, უჯრედოვანი ელემენტების აღდგენის პროცესში 2-3 კვირაში ნორმალიზდება. მძიმე შემთხვევებში საჭიროა ჰოსპიტალიზაცია და გრანულოციტების წარმოქმნის სტიმულირების ფაქტორით (G-CSF) მკურნალობა.
- ფენტანილის ტესტ-სტრები არ აღიქვამენ ლევამისოლს. ამჟამად, არ არსებობს ფართოდ ხელმისაწვდომი მომხმარებლებისთვის დაწესებული ტესტი ლევამისოლის გამოვლენისთვის. ერთადერთი სანდო გზა არის იმის ცოდნა, რომ ის ხშირად გვხვდება კოკაინში, და სიმპტომების მონიტორინგი.

მონაკვეთი 1 — რას აკეთებს კოკაინმა თქვენს ტვინში.

"THE CENTURION" - სამმაგიერი ბლოკმა, რომელმაც გაახანგრძლივა ჯარისკაცის ტვინის ფუნქციონირება.

კოკაინი არის ტრიპული რეაბსორბციის ინჰიბიტორი: ის ერთდროულად ბლოკავს დოპამინის ტრანსპორტიერს (DAT), სეროტონინის ტრანსპორტიერს (SERT) და ნორეპინეფრინის ტრანსპორტიერს (NET). სწორედ ეს განასხვავებს მას მექანიზმურად მეტამფეტამინთან, რომელიც ძირითადად იწვევს დოპამინის გამოყოფას. კოკაინი არ იწვევს გამოყოფას - ის აფერხებს რეაბსორბციას, რაც საშუალებას აძლევს დოპამინს, სეროტონინს და ნორეპინეფრინს დაგროვდნენ სინაფსში და გრძელად გააგრძელონ სიგნალირების პროცესი, ვიდრე ესNormally მოხდებოდა.

ეს იწვევს ყველა მონოამინურ სისტემაში ერთდროულ და ინტენსიურ ზრდას, რაც ქმნის კოკაინის ტიპიური ეფექტს: ინტენსიურ ევფორიას და სიცოცხლის განცდილობას (დოპამინი), სოციალურ თბილებას და თავდაჯერებულობას (სეროტონინი), ენერგიას და ყურადღებას (ნორადრენალინი). ეს "ტრიპული დარტყმა" არის კოკაინის მთავარი ნიშანი. სწორედ ამიტომ კოკაინთან დაკავშირებული "დაბრუნება" ხშირად უფრო მძიმე და სრულყოფილია, ვიდრე სხვა ერთ-სისტემურ სტიმულატორებთან.

სამი სისტემა, რომლებიც კოკაინმა შეაფერხა.

სისტემა	რა მოხდებოდა კოკაინს?	რას მოითხოვს გამოჯანმრთელება?
დოპამინი (DAT ბლოკადა).	დაბლოკა დოპამინის ტრანსპორტირება – შეაჩერა დოპამინის ხელახალი შთანთქმა, რაც საშუალებას აძლევდა მას, უფრო დიდხანს, 3-5ჯერ მეტ ხანგრძლივობით დარჩენილიყო სინაფსში. ჯილდოსიგნალი ძალიან ხმამაღლა და დიდხანს ისმოოდა. D2 რეცეპტორები დროებითი ზემოქმედების შედეგად შემცირდა.	D2 რეცეპტორების გაძლიერება მოწოვნის და BDNF-ის სტიმულაციის გზით. დოპამინის წინასწარმომზადებული ნივთიერებების მხარდაჭერა (ტიროზინი). ბუნებრივი, მაღალი ინტენსივობის მოჯადრებითი სისტემა. კოკაინზე დამოკიდებულებიდან გამოწვეული ადრეული პერიოდის გრიგალ, უსახელო მდგომარეობა ასახავს D2-ს დეფიციტს – რეცეპტორების რიცხოვნობა, რომლებიც სიგნალს მიიღებენ, ხანდახან მცირდება. ისინი დაბრუნდებიან. იბრძოლეთ მათთან.
სეროტონინი (SERT ბლოკირება).	სეროტონინის უკანასკნად შეწოვის ბლოკირება – კოკაინთან დაკავშირებული სოციალური თბილობა, თავდაჯერებულობა და გრძნობათმცრუელობის	სეროტონინის აღდგენა 5-HTP და 5-MTHF-ის გამოყენებით. ეს არის კოკაინზედამოკლებული აღდგენის ერთ-ერთი ასპექტი, რომელსაც სტიმულანტების სახელმძღვანელო (მეთამფეტამინი) არ ეხება ისე მნიშვნელოვნად, რადგან მეთამფეტამინის სეროტონინზედამოქმედება

	გაფართოება მნიშვნელოვნად არის სეროტონინზე დამოკიდებული. ქრონიკული ბლოკირება დროთა განმავლობაში ამცირებს სეროტონინის ტონს.	მეორეულია, ხოლო კოკაინის – პირველადი. კოკაინმა შექმნილი სოციალური კომფორტი ნაწილობრივ სეროტონინთან არის დაკავშირებული და მას ბიოლოგიურად უნდა აღდგეს.
ნორადრენალინი (NET ბლოკადა).	ნორადრენალინის უკანასკნისი ბლოკირება — იწვევს ენერგიას, ყურადღებას, კონცენტრაციას და ფიზიკურ ძალას, რაც კოკაინის სტიმულირების ეფექტის შედეგიცაა. ასევე იწვევს გულ-სისხლძარღვთა საფრთხეს: გულის წონის მომატება, არტერიული წნევის ამაღლება და გულის αρეთერიების სპაზმი.	HPA სისტემის ნორმალიზაცია. კოკაინის მიერ вызарძული ნორეპინეფრინის სისტემის ქრონიკული გადაღვივრება იწვევს ადრეული გამოჯანმრთელებისას დაღლის და ენერგიის დეფიციტის, რადგან სისტემა ისვენებს გრძელმოქმედი აქტივაციის შემდეგ. ფიზიკური აქტივობა (რომელიც ბუნებრივად ააქტიურებს ნორეპინეფრინს კონტროლირებულ რაოდენობაში) არის მთავარი ინსტრუმენტი ნორეპინეფრინის აღდგენისთვის.
ლოკალური ანესთეტიკი (სოდიუმის არხების ბლოკირება).	კოკაინი არის ერთადერთი ფართოდ გამოყენებული ნივთიერება, რომელიც ასევე წარმოადგენს ადგილობრივ ანესთეტიკს – ის აბლოკავს ნატრიუმის არხებს ნერვული мембрана-ებში. ეს არის კოკაინის პირველადი სამედიცინო გამოყენება და ახსნის უმომენტიანობას, რომელიც დაკავშირებულია ინტრანაზალური (გვირგვინით) მოხმარებასთან.	გვირინის დაზიანება, რომელიც вызван длительным кокаინის გამოყენებით, ნაწილობრივ გამოწვეულია ადგილობრივი ანესთეტიკის ტოქსიკურობით გვირინის ქსოვილებზე და ნაწილობრივ - ვაზოკონსტრუქტული ეფექტების შედეგად, რაც □□□□□ებს სისხლის მიმოქცევას. გვირინის ლორწოს აღდგენა მოითხოვს გამოყენების შეწყვეტას და რინოლოგი-ოტოლინგოლოგის კონსულტაციას, თუ რაიმე სტრუქტურული დაზიანება მომენტირებული იყოს.

Binge-Crash არქიტექტურა – რას ხდის კოკაინს განსხვავებულ?

"THE CENTURION" - მოკლე ნახტომი, რომელმაც ჩამოაყარა კომპულსური ქცევების საფუძველი.

კოკაინის ნახევრად განშლის დრო პლაზმაში დაახლოებით 45-90 წუთია. ეს მოკლე □□□□ არობა არის ის, რაც განსაზღვრავს იმ "ბინჯი" მოდელს, რომელიც უფრო ხშირად გვხვდება კოკაინთან დაკავშირებულ შემთხვევებში, ვიდრე სხვა რომელიმე სტიმულანტთან. მეტამფეტამინის (ნახევრად განშლის დრო 10-12 საათი)განსაკუთრებული თვისება ის არის, რომ იგი უზრუნველყოფს გაგრძელებულ,

რამდენიმე საათიან ეფექტს, ხოლო კოკაინის მოქმედება პიკს აღწევს 15-30 წუთში და მნიშვნელოვნად მცირდება ერთ საათში.

ასტრონომიული ობიექტების სახელწოდებების წარმოშობის შესახებ:

* მზის სისტემის პლანეტები და სხვა მასობრივი ობიექტები, რომლებიც ჩვენს მზეს ესხმიან თავს.
* მთლიანი გალიქსი, რომელიც მოიცავს ყველა ვარსკვლავს, პლანეტებს, მთვარეებს, ასტეროიდებს, კომეტებს და სხვა მასობრივ ობიექტებს, რომლებიც გრავიტაციულად არის დაკავშირებული ჩვენს გალაქტიკასთან.
* სხვა გალიქსი, რომელიც მოიცავს ყველა გალაქტიკას, რომლებიც ჩვენს სამყაროში არსებობს.

ეს სახელწოდებები ხშირად მითოლოგიური ფიგურების, ისტორიული პიროვნებებისა და სხვა კულტურული ელემენტებისგან არის აღებული. მაგალითად, მარსი რომის ომის ღვთაებაზეა ნათქვამი, ხოლო ვენერა - სიყვარულის რომის დიონისეზე.

ასტრონომიული ობიექტების სახელწოდებებს განსაზღვრავს რამდენიმე საერთაშორისო ორგანიზაცია, მათ შორის:

* საერთაშორისო ასტრონომიური კავშირი (IAU)
* ამერიკის ასტრონომიური საზოგადოება (AAS)
* ევროპის სამეცნიერო კვლევითი საბჭო (ESF)

ეს ორგანიზაციები თანამშრომლობენ, რათა უზრუნველყონ ასტრონომიული ობიექტების სახელწოდებების ერთგვაროვნება და სიზუსტე.

თუ გსურთ მეტი ინფორმაცია ასტრონომიული ობიექტების სახელწოდებების შესახებ, შეგიძლიათ ეწვიოთ შემდეგ ვებსაიტებს:

* IAU-ის ვებსაიტი: [iaun.org]
* AAS-ის ვებსაიტი: [aas.org]
* ESF-ის ვებსაიტი: [esf.org]

ეს ვებსაიტები გთავაზობთ ინფორმაციას ასტრონომიული ობიექტების სახელწოდებების ისტორიის, მნიშვნელობის და გამოყენების შესახებ.

გარდა ამისა, შეგიძლიათ იხილოთ შემდეგი რესურსები:

* წიგნები: "The Names of Stars" by Hesperia
* ფილმები: "Cosmos: A Spacetime Odyssey" by Neil deGrasse Tyson
* ონლაინ კურსები: "Astronomy 101" by Harvard University

ეს რესურსები გიწვევთ ასტრონომიული ობიექტების სახელწოდებების სამყაროში და გეხმარებათ გაგებით, თუ როგორ არის ეს სახელწოდებები დაკავშირებული ჩვენს კულტურასთან და ისტორიასთან.

ეს იმპულსური, უზომო მოხმარების მოდელი არის კოკაინის ფარმაკოკინეტიკური ნიშანი და განპირობებულია მის ნახევრედივილის ხანგრძლივობით. მისი გაგება არ არის оправдание. ეს არის ახსნა იმისა, რატომ არის "მხოლოდ ერთ რიგზე" შეწყვეტის

შემდეგ მოწოვნის შეწყვეტა ბიოლოგიურად ძნელია, რაც არ ეფარება ნივთიერებას, რომელსაც აქვს უფრო ხანგრძლივი ნახევრედივილის ხანგრძლივობა.

კოკაინის კლასი — ფორმები, გზები და მათი განსხვავებები.

ფორმის	მარშრუტი.	დაწყების დრო / ხანგრძლივობა	გამოჯანმრთელების სპეციფიკური ასპექტები.
კოკაინის ჰიდროქლორიდი (ფხვნილი).	ინტრანაზალური (ნისკრით).	3-5 წუთი / 20-30 წუთი	ყველაზე გავრცელებული ფორმა გართულების ნივთიერებების მოხმარებაში. ცხვირის მორბილე შლის დაზიანება (პერფორაცია), სასაუცხოების კვდომა, ქრონიკული რინიტი, ანოსმია (გამოცემის დაკარგვა). ყნოსოვანი ორგანოების სპეციალისტთან კონსულტაცია საჭიროა ქრონიკული მოხმარების შემთხვევაში. ლევამიზოლის დაბინძურება ყველაზე ხშირად გვხვდება კოკაინის პოპარაკში, რომელიც იყიდება ქუჩაში. კოკაინის "ფანტომი" სუნი ("კლინიკური ეფექტი") აღწერილია სპეციალურ გამოცემებში ადრეული რეაბილიტაციის დროს - ტვინი წინასწარ ამზადებს ყნოსოვანი მეხსიერებას.
კოკაინი (ქიმიური ფორმულა: $C_8H_{11}NO_4$) / ფრიბეისი.	ამოწუწული (ინჰალაციის გზით).	8-10 წუთი / 10-15 წუთი	კოკაინის გამოყენების ყველაზე სწრაფ გზა – სწრაფი ეფექტის გამო იწვევს ყველაზე ინტენსიურ დამოკიდებულებას და სერიოზულ "ბინჯ" მოდელს. ფილტვის გართულებები: "კრეკ-პნევმონია" (აკუტური პულმონალური ჰემორაგია), ქრონიკული ხველა, სასუნქციური სისტემის დაზიანება. უკიდურესად მოკლე დროის განმავლობაში გრძელდება (10-15 წუთი), რაც იწვევს ყველაზე უნებარო მუდმივ დოზირებას. "კრეკ"-ის გამოყენების სოციალური და ეკონომიკური კონტექსტი განსხვავებულია და მოითხოვს სპეციალურ, სათემო ინფრასტრუქტურულ გადაწყვეტილებებს.
კოკაინის ჰიდროქლორიდი	ინტრავენურად (IV).	უყურადღებო/ 10-20 წუთი	უმაღლესი ბიო ხელმისაწვდომობა — მთელი დოზა ტვინში წამწვეულებში აღწევს. უკიდურესად მაღალი დამოკიდებულების რისკი. IV-სთან დაკავშირებული რისკები: ვენების დაზიანება, ენდოკარდიტი, HIV/ჰეპატიტის C-ის გავრცელება, ინექციის ადგილზე ინფექციები. ინფექციური დაავადებების

			ტესტირება და ჭრილობების მოვლის შეფასება არის სამედიცინო პრიორიტეტები, რომლებიც თან ახლავს დამოკიდებულების მკურნალობას.
კოკაინი ჰიდროქლორიდი	ორალური/ ჯგუმის მასაჟი (ტრადიციული).	30-45 წუთი / 60+ წუთი	ტრადიციული სამხრეთ ამერიკის გამოყენება (კოკას ფოთლების ჩამწუვება). სხვა მეთოდებთან შედარებით, ნაკლები პიკური პლაზმა კონცენტრაცია და დამოკიდებულების რისკი. ეს მნიშვნელოვანია იმისთვის, რომ მიხვდეთ, ტრადიციული კოკას ფოთლების გამოყენება ფარმაკოლოგიურად განსხვავდება კონცენტრირებული კოკაინ ჰიდროქლორიდიდან.
კოკაინი + ალკოჰოლი → კოკაეთილენი.	არანაირი კომბინაცია, რომელიც მოიცავს ნებისმიერ მედიკამენტს და ალკოჰოლს, არ არის უვნებელი.	სიმპტომების ხანგრძლივობა, რომელიც გრძელდება კოკაინის მოხმარის შეწყვეტის შემდეგ.	კოკაეთილენი წარმოიქმნება — უფრო ხანგრძლივი მოქმედება, გაზრდილი გულ-სისხლძარღვთა ტოქსიურობა, დადასტურებული მაღალი ლეტალური დონე. ეს არ არის ორი ნივთიერების ერთდროული გამოყენება. ეს არის მესამე, უფრო საშიშ კომპოზიტის წარმოქმნა ორგანიზმის შიგნით. სწორედ ამ კომპუნდირებულ ეფექტს განაპირობებს ის, რომ კოკაინის მიღებასთან დაკავშირებული სიკვდილი შემთხვევებში ხშირად გვხვდება ალკოჰოლი.

კოკაინის მოქმედება – "მომგვრეთლის დიაგნოზი" (The Compendium-ის მიხედვით).

THE CENTURION – იმუნიტი, რომელსაც ძირითადი ტვინი ვერ შექმნია.

კომპენდიუმში ეს ასეა აღნიშნული: კოკაინი "იმ სიგრძის შეგრძნებაზე" იძლევა, რომელსაც ყოველდღიური ცხოვრება არ გვთავაზობს, განსაკუთრებით იმ ადამიანებში, ვისაც Warrior COMT გენოტიპი აქვთ. ეს არ არის მხოლოდ ლექსიკური აღწერა. ეს არის ფარმაკოგენომიკული რეალობა იმის შესახებ, რომ სწრაფ COMT-ს (Val/Val) მქონე ტვინში დოფამინი ძალიან სწრაფად იშლება, რის გამოც ყოველდღიური ცხოვრების სიხარულები – მიღწევები, სოციალური ურთიერთობები, სასიამოვნო საქმიანობა – ვერ უზრუნველყოფენ იმ მდგრად მოტივაციას, რომელსაც ტვინი საჭიროებს.

მებრძოლი ტვინი ნორმალიზებულ მდგომარეობაში განიცდის ერთგვარ სიფლატოვანეს. ეს არ არის დეპრესია, უფრო ისეთი შეგრძნებაა, თითქოს სამყარო ნაკლებ ფერადი იყოს, ვიდრე უნდა იყოს. როგორც ჩანს, ჯილკოსი შუქნიშანი არსებობს, მაგრამ დამალულია. გრძნობთ, რომ თქვენი ცხოვრება ცოტათი მოწყვეტილია თქვენგან, თითქოს ჭარბის უკან ხართ. კოკაინი ამ "ჭარბს" აფუძნებს. ყველაფერი ივდება, ნათელი და ელექტრომომგვრცოვანი ხდება. საუბარი გენიალური ხდება. მუსიკა უაღრესად შესანიშნავი ხდება, რაც კი ოდესმე გაგიტყუებია. ამოცანა ყველაზე საინტერესო ამოცანასთან გიხსენთ, რაც შესაძლებელია.

ეს არის რეალობა. ეს ის გრძნობაა, რაც გამოწვეულია ადექვატური დოპამინის სინთეზით ტვინში, რომელსაც არასოდროს ჰქონია საკმარისი დოპამინი.

ეს არ ნიშნავს, რომ კოკაინი უსაფრთხოა. ეს მხოლოდ აღადგენს იმას, თუ როგორ არის აწყობილი გამოჯანმრთელების პროცესი: "სამხედრო" ტიპის ტვინს სჭირდება ნამდვილი ინტენსივობა, ნამდვილი სიცოცხლე და ნამდვილი მოტივაცია – რაც უნდა იყოს მიღწეული იმ გზებით, რომლებიც არ იწვევს გულის შეჩერებას. რას აძლევდა რეალურად კოკაინი? განმარტეთ ყველა ფუნქცია. შექმენით ყველა შესაცვლელი ვარიანტი.

მეორე ნაწილი — თქვენი გენომური ბლუპრინტი.

კოკაინი არის ამ ჯგუფში ყველაზე მკაფიოდ განსაზღვრული კონსტიტუციური გენომური პროფილი მქონე ნივთიერება. კომპილაცია აბსოლუტურად σαდარია: "მებრძოლი" COMT (Val/Val) ტვინი არის კოკაინის ძირითადი გენომური მიზანი. ქვემოთ მოცემული გენები განსაზღვრავს არა მხოლოდ ხ vulnerabilities, არამედ აღდგენის სტრატეგიასაც, და ეს ძალიან სპეციფიკურია.

კოკაინის აღმოჩენის დნმ ტესტირების პანელი.

გენი	რას აკონტროლებს?	ძირითადი ვარიანტი.	კოკაინის მოხმარებიდან გამოჯანმრთელების მნიშვნელობა
COMT	დოპამინის, ნორადრენალინის და ეპინეფრინის გაწმენდის სიჩქარე – საფუძველია კონსტიტუციური გენის.	Val158Met (rs4680) — Val/Val (ვარიანტი) ყველაზე მნიშვნელოვანია.	კოკაინისადმი მიდრეკილების ძირითადი გენი — კომპენდიუმში ეს ნათლად აღნიშნულია. Val/Val (მებრძოლი) – სწრაფი COMT: დოპამინი სწრაფად იშლება ბაზალურ მდგომარეობაში → დაბალი, არასაკმარისი ბაზალური ეტაპი → კოკაინი უზრუნველყოფს დოპამინის ჭარბმომატებას, რომელიც ხანმოკლე პერიოდში ამ სწრაფ გაფანტვას აძლიერებს. Val/Val-ისთვის აღდგენის სტრატეგია: შექმენით ცხოვრება, რომელიც იქნება ნამდვილად ინტენსიური და მაღალი სტიმულაციის ბუნებრივი ჯილდოებით. მშვიდი, უმოძრავ ცხოვრება ყოველთვის იქნება არასაკმარისი ამ ტიპის ადამიანისთვის. არ შექმნათ აღდგენის გეგმა იმ ადამიანისთვის, რომელმაც გსურთ იყოთ. შექმენით ის თქვენი არსებული ტვინის საფუძველზე.
DAT1 / SLC6A3	დოპამინის ტრანსპორტიერი — კოკაინს მოქმედების ძირითადი მიზანი.	10-მაგივრად VNTR ალელი (rs28363170)	დოპამინის ტრანსპორტიერი არის ის მოლეკულა, რომელსაც კოკაინი აბლოკავს. DAT1-ის ვარიანტები επηρεάζებს βασική DAT-ის კონცენტრაციას და ფუნქციას. ადამიანებში, რომლებიც უფრო მაღალ დონეზე გამოხატავენ DAT-ს (10-მაგივრიანი ალელური ფორმა), დოპამინის გაწმენდის სიჩქარე უფრო სწრაფია და მათთვის კოკაინით вызванный DAT-ის ბლოკირება შეიძლება კიდევ უფრო δραματικά შე□□ოს, ვიდრე იმ ადამიანებისთვის, ვისაც

			ნაკლები DAT გამოხატულია. ეს ასევე მნიშვნელოვანია ADHD-ს შემთხვევაში — DAT1-ის 10-მაგივრიანი ვარიანტი σχετίζεται με ADHD-ს, და კოკაინი ცნობილია როგორც ADHD-ს თვითმედიკაციის გზა.
DRD2 / ANKK1	დოპამინის D2 რეცეპტორების სიმჭარბე – კოკაინს მიერ გამოწვეული დოპამინის ჭარბი რაოდენობის მიმღები.	Taq1A (rs1800497) — A1 ალელი.	A1 ალელი (D2 რეცეპტორების სიმკვრივის შემცირება) იწვევს ჯილდოების ნაკლებობის სინდრომს – ქრონიკულად არსებულ, დაბალ საფუძველს. როდესაც ეს ემთხვევა Val/Val COMT-ს (სწრაფ გაფანტვას) და D2 რეცეპტორების შემცირებას, კოკაინი უზრუნველყოფს ხანგრძლივი დოპამინის უკმარისობისგან განპირობებულ სიმშვირებას. აღდგენისთვის აუცილებელია რამდენიმე დოპამინური გზის ერთდროულად გაძლიერება – ერთი წყარით მომატებული ბუნებრივი ჯილდო ყოველთვის იქნება არასაკუთარი, ამ ორმაგი უკმარისობის პროფილით დატვირთული.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	სეროტონინის ტრანსპორტის გამოხატულება – კოკაინზე მოქმედების მეორეული მიზანი.	მოკლე/მოკლე, გრძელი/გრძელი ან ჰეტეროზigotური ალელები.	კოკაინი ბლოკავს SERT-ს (სეროტონინის ტრანსპორტიერს). SLC6A4-ის ვარიანტები განსაზღვრავს სეროტონინის ტრანსპორტიერის ძირითად გამოხატვას და, შესაბამისად, კოკაინის სეროტონინული ეფექტის მასშტობს. გრძელი/გრძელი მუტაციების მქონე პირებმა (უფრო მაღალი SERT-ის გამოხატვით) შესაძლოა განიცადონ განსაკუთრებით გამორჩეული სეროტონინული ეფექტები კოკაინიდან - სოციალური სიმშვიდე, თავდაჯერებულობა და ემოციური ამაღლება. აღდგენის პროცესმა უნდა მოიცავდეს სეროტონინის რეკონსტრუქციას დოფამინთან ერთად.
MTHFR	მეთილაცია – ნეიროტრანსმიტერების სინთეზის საფუძველი.	C677T (rs1801133), A1298C (rs1801131)	MTHFR გენის მუტაციები აქვეითებს დოპამინის და სეროტონინის სინთეზის ეფექტურობას, რაც გაზრდის DAT1/COMT/DRD2-ის უკმარისობის პრობლემას, რომელიც კოკაინის მოხმარებას უდევს საფუძველს. 5-MTHF ხშირად მნიშვნელოვანი გავლენა აქვს კოკაინზე დამოკიდებულ ადამიანების აღ □□ ზე, განსაკუთრებით მათთვის, ვისაც აქვთ MTHFR გენის მუტაციები, რადგან ის აფარებს ნამდვილ სინთეზის დეფიციტს, რომელსაც სხვა დანამატები ვერ ანელებენ. ადრეული აღ □□ ის "ფლატ", უსახოვანი მდგომარეობა

			შეიძლება იყოს მეთილაციის დეფიციტის შედეგი, ვიდრე მხოლოდ მოწოვნის სიმპტომების გამოვლინება.
DRD4	ახალი გამოცდილების სურვილი, დოპამინისადმი მგრძნობელობა, პრაქტიკული ჯილდოსადმი რეაქცია.	7-მაგიდის ალელური ვარიანტი (rs1800955).	DRD4 გენის 7-მაგიდური ვარიანტის მატარებლებს ახასიათებთ სიახლის მოძიება, იმპულსურობა და ჯილკოსადმი მაღალი რეაქტიულიობა. ეს ვარიანტი მნიშვნელოვნად ხშირად გვხვდება სტიმულაციური ნივთიერებების გამოყენების დარღვევასთან (stimulant use disorder) და ყურადღების დეფიციტის ჰიპერაქტივობის სინდრომთან (ADHD). თუ DRD4 გენის 7-მაგიდური ვარიანტი თან ახლავს Val/Val COMT-ს და DRD2 A1-ს, "Warrior" კონსტიტუციის სიახლისა და ინტენსივობის საჭიროება გაძლიერებულია. აღდგენის არქიტექტურად უნდა შეიცავდეს ნამდვილ სიახალეს, გამოწვევას და □□ გარეთ ჯილკოს — სტრუქტურული მოსაბუჩუნეობა შეუწყობს ხასიათს.
CYP3A4	ყველაზე მნიშვნელოვანი ფერმენტი, რომელიც კოკაინს ღვიძლში μεταβολizuje.	ინდუქტორები (გამაღიერებლები) VS ინჰიბიტორები (დამშლელები)	CYP3A4 არის ძირითადი ღვიძლში არსებული ფერმენტი, რომელიც კოკაინს μεταβολizuje. CYP3A4 ინჰიბიტორები (ფლუკონაზოლი, გრეი □ ფრუტი, ზოგიერთი ანტიბიოტიკი) შეუძლიათ კოკაინის პლაზმის ნახევრად-სიცოცხლის გაზრდა და მისი ეფექტების გაძლიერება. CYP3A4 ინდიუციორები აჩქარებენ მის ელიმინაციას. ასევე მნიშვნელოვანია: კოკაეთილენი წარმოიქმნება, როდესაც კოკაინი და ალკოჰოლი ერთად მოხმარდება — ღვიძლში არსებული ეთანოლის μεταβολიზაციის ფერმენტები ურთიერთქმედებენ კოკაინის μεταβολიზაციასთან და ამით წარმოქმნის უფრო ტოქსიკურ მეტაბოლიტს.
BDNF	ნეიროპლასტიციტობა – დოპამინის გზების აღდგენის მექანიზმი, რომელიც დაზიანებულია კოკაინით.	Val66Met (rs6265)	კოკაინი პირდაპირ აქვეითებს BDNF-ს წინასწარმზადებულ კორტექსში და ჰიპოკამპში – მისი კოგნიტურ დეფიციტის ერთ-ერთი მთავარი მექანიზმი. Met გენის მატარებლებს გააჩნიათ დაბალი BDNF-ის ბაზალური გამოყოფა, რაც აძლიერებს კოკაინის მიერ вызванный BDNF-ის დაქვეითებას. ფიზიკური აქტივობა Met გენის მატარებლებისთვის არ არის ნებაყოფლობითი, რადგან ეს არის მთავარი ხელსაყრელი საშუალება, რომლის მეშვეობითაც შესაძლებელია

			BDNF-ის წარმოქმნა, რომელიც კოკაინი აქტიურად ამცირებს.

ფენოტიპირება ტესტების შედეგების გარეშე.

კომპენდიუმის ფენოტიპური ინსტრუმენტები განსაკუთრებით ზუსტად არის გათვლილი კოკაინისთვის, რადგან "Warrior" პროფილი გამოირჩევა უნიკალური ქცევითი ნიშნებით:

- კოკაინი გაგზავნის ისეთ მდგომარეობაში, სადაც გრძნობთ თავს ყველაზე ცოცხლად, ყველაზე ჭკვიანად და ყველაზე კომპეტენტურად – არა უბრალოდ "დაიფრიალებთ", არამედ რეალურად ხართ საკუთარი თავის სრულ პოტენციალზე. → ძლიერი "მომებრძოლ" COMT გენის (Val/Val) მატრიცა. ეს "სრულ სიძლიერე"-ს განცდაა დოპამინის გამომუშავების იმ დონეზე, რომელიც ამ ტვინს სჭირდება, მაგრამ ვერ უზრუნველყოფს ბუნებრივად.
- გამოიყენებდით კოკაინს ძირითადად სოციალურ გარემოში – სამუშაოს ღონისძიებებზე, წვეულებებზე, გასვლოებზე და გრძნობთ, რომ ის აუმჯობესებდა თქვენს სოციალურ წარმატებას? → სეროტონინული კომპონენტია მნიშვნელოვანი. SLC6A4-ის ვარიაციები შეიძლება იყოს განსაკუთრებული სოციალური ეფექტის ახსნა.
- ვიმტკიცებდი, რომ პირველი წინადადება ყოველთვის საკმარისი არ იყო და ყოველთვის საჭირო იყო მეორე; → კლასიკური DAT1-ის 10-მაგიური რესტრატი + DRD2 A1 დეფიციტი — ჯილდოების სისტემის ზღვარი გაიზარდა უფრო სწრაფად, ვიდრე კოკაინი შეეგუება.
- გარგია თუ არა ADHD-ის დიაგნოზი, ან არსებობს თუ არა ასეთი ეჭვი? → DAT1 10-მაჯიერი + DRD4 7-მაჯიერი გენების ასოციაცია. კოკაინის მოქმედება DAT-ზე ჰგავს მეთილფენიდატის მოქმედებას. შესაძლოა, ეს იყო ნამდვილი ADHD-ის სიმპტომების თვითმკურნალობა.
- უყურადღებობის გრძნობა, რომელიც დეპრესიას არ ჰგავს, არამედ "აბლანდებულობას" მოიცავს – როგორც მილიონი რამის დაინტერესება, მაგრამ რეალობაში ყველაფერი ერთფეროვანია? → ეს არის ტიპიური Val/Val COMT გენის მატარებლის პროფილი. ეს "აბლანდებული" მდგომარეობა არის ორგანიზმის რეაქცია, რომელიც ხდება ქიმიკატების გავლენის გარეშე. ეს რეალურია. ეს ბიოლოგიური პროცესია. ეს არის აღდგენის არქიტექტურისთვის დანიშნული მიზანი.

მესამე ნაწილი — დეტოქსიკაციის პროგრამა.

THE CENTURION — კრახი არის ნიშანი, რომ აღდგენება დაიწყო.

კოკაინის მოწოვნა არ იწვევს გულისრევის რისკს, როგორც ალკოჰოლისა და ბენზოდიაზეპინების შემთხვევაში. ის არ იწვევს იმავე კარდიოვასკულარულ საფრთხოს, რაც ახალი კოკაინის გამოყენებასთან არის დაკავშირებული. ის იწვევს პირიქით: დოპამინის დონის მკვეთრ დაღმტვირთვას სისტემაში, რომელიც ადრე იყო გადაჭარბებული და ახლა მთლიანად ცარიელია.

ეს კრებული ზუსტად აღწერს სტიმულანტების მოხმარების შეწყვეტისას წარმოქმნილ მდგომარეობას: სისტემა დაბალენერგიულ რეჟიმშია. არაფერი არის სასიამოვნო ან ღირებულია, რათა გაკეთდეს. სტიმულანტების მოწოვნის "სონური" პროტოკოლი გულისხმობს 60-80 დარტყმას წუთში, თბილ ტონალობას და მაჟორ ხმარებებს, მაგრამ ნაზად - რადგანაც მაღალი ენერგიის შემოწოვნა depleted სისტემაში არ იწვევს აქტივაციას, არამედ ქმნის შუალდებას.

კოკაინის მოწოვნა სამედიცინო თვალსაზრისით საშიში არ არის, მაგრამ ფსიქოლოგიურად ძალიან მძიმეა. ეს ფსიქოლოგიური ტკივილი პირდაპიდად უკავშირდება იმას, რამდენად ივარაუდებოდა კოკაინმა ნამდვილი ნეირობიოლოგიური საჭიროების დაკმაყოფილება.

გამონაყენის დროშუმა.

ფაზა	ბიოლოგია	სიმპტომები	რა გავაკეთო?
ავარიის პირველი ეტაპი (0-24 საათი).	დოპამინის, სეროტონინის და ნორადრენალინის მარაგი depleted; D2 რეცეპტორები downregulated; ჯილ □□ სისტემა ყველაზე დაბალ დონეზეა; HPA ღერძი exhausted.	ღრმა დაღლილობა და ჰიპერსონია, ინტენსიური დეპრესია და დისფორია, ძლიერი შიმშილის გრძნობა (ხშირად შაქრების და ნახშირწყლების მიმართ), ექსhaustიასთან დაკავშირებული ანXIეტა, ძლიერი ნარკოტიკების მოთხოვნა.	ძილი. ჭამა. ჰიდრატაცია. შეასრულეთ პროტოკოლი №01. ეს არ არის ბრძოლის დრო "დაღლილობის" წინააღმდეგ – ეს არის აღდგენის დასაწყისი. "დაღლილობა" არის ორგანიზმის სასწრაფო მოთხოვნა იმ რესტავრაციისთვის, რომელსაც უარი უთქმა ხდება "გულებისმიერი" პერიოდში. დაუშვით ეს.
"ჰაჭადრიანი" (1-3 დღე).	დოპამინის სისტემის მცირე, ხანმოკლე აღდგენა; D2 რეცეპტორების გარკვეული გაძლიერება; ჰიპოთალამო-ჰიფისი-ადრენალური	ავადმყოფობის შემდგომი მდგომარეობა: ენერგიის დაბრუნება, განწყობილების ამაღლება, კოგნიტური ფუნქციების	მადლიგაქვს, მაგრამ არ უნდა გეფიქრათ, რომ თაფხუზობა არის გამოჯანმრთელება. ეს არის მხოლოდ ნაწილობრივი გაუმჯობესება, არა ძირითადი მდგომარეობა. მსურველობა დაბრუნდება, ხშირად უფრო ძლიერ ფორმით, მომავალ

	ღონისძიებრივი სისტემის ნაწილობრივი აღდგენა; აღდგენის მცდარი შთაბეჭდილება.	გაუმჯობესება – ეს პერიოდი შეიძლება განიგრძოთ ისეთი, თითქოს "ყველაზე რთული უკვე გადაიტანეთ".	ეტაპზე. გამოიყენეთ ეს დრო, რომ შექმნათ საკვების დანამატების კომბინაცია, ჩამოაყალიბოთ ვარჯიშის რეჟიმი და მოამზადოთ გარემო უფრო რთული პერიოდისთვის, რომელიც წინ არის.
გამოწვევითი პერიოდი (3-დან 28 დღემდე).	DRD2 რეცეპტორების რაოდენობა იკლებს და ახალ, დაბალი დონეს აღწევს; დოპამინის სინთეზი recovering, მაგრამ ჯერ კიდევ არ არის კოკაინის გამოყენებამდე არსებულ დონეზე; BDNF-ი ჩანარჩებულია; ანჰედონია ჭარბობს.	პერსისტენტური ანჰედონია – უუნებლობა განიცდოს სასიამოვნო შეგრძნებები იმ აქტივობებისგან, რომელმაც ადრე მოგზავნიდა სიხარული; ინტენსიური სწრაფვა, რომელიც იწყება გარემომცველი ფაქტორების ზემოქმედებით; დეპრესია; კოგნიტური დარღვევები; ძილის הפרעות; გაღიზიანება; დაღლილობა.	ეს არის ყველაზე საშიშ გონებრივი მდგომარეობის გამწვავების პერიოდი. აღწევა ახსოვს; გამოჯანმრთელების ერთფეროვნება იგრძნობა; "მგონი, კიდევ ერთი დოზა მხოლოდ იმისთვის, რომ რამე ვიგრძნოთ" - ეს არგუმენტი ძალიან убедительный (დამაჯერებელი) არის. გარემოს შეცვლა (პროტოკოლი 05) აუცილებელია. სრული დამატებითი პროგრამის მიღება ხდება. ვარჯიშები იწყება – BDNF არის აღდგენის სტიმული. მხარდაჭერა აუცილებელი.
ადრეული აღდგენა (1-3 თვე).	DRD2 რეცეპტორების რაოდენობა საგრძნობლად იზრდება; BDNF აღ □□ □□□□□; დოპამინის სინთეზი ნორმალიზდება; სეროტონინის სისტემა აღ □□ □□□□□; HPA ეკსი მუშაობა სტაბილიზაციაზე გადის.	ემოციური სპექტრი თანდათანულად გაუმჯობესდება; ნამდვილი სიხარულის მომენტები დაბრუნდება; კოგნიტური გამჭვირვალობა თანდათანულად გაიუმჯობესდება; PAWS-ის ეპიზოდები მოსალოდნელია; მსურველობა ეპიზოდულია და ტრიგერული, რაციონალურია, ვიდრე მუდმივმოქმედი.	კოკაინის მოხმარების შეწყვეტისას PAWS ეპიზოდები მიმდინარეობს შემდეგი სქემის მიხედვით: უეცარი, ინტენსიური ლატენტურობის შეგრძნება (ხშირად გარემომحفტოვან ფაქტორებით განპირობებული) და მას თან ახლავს დოპამინის დეფიციტის გამოწვეული დისფორია. ყურადღება მიაქცეთ გამომწვევ ფაქტორებს და დაწერეთ ისინი. ბუნებრივი მოგების სისტემა იმდენად ეფექტური ხდება, რამდენადაც D2 რეცეპტორები აღწარმოებენ ფუნქციას.
კონსოლიდაცია (3-დან 12 თვემდე).	შენიშვნა: მნიშვნელოვანი D2 რეცეპტორების აღდგენა; დოპამინის და სეროტონინის სისტემები ძირითადად	დაახლოებით ნორმალური გრძნობათმოკლედი უნარი; ეპიზოდური წყევლის ძირითადი მიზეზი კონტექსტია; ცხოვრების ნამდვილი	ბუნებრივი დამოკიდებულების არქიტექტურა (6-ე მუხლი) სრულად იწყებს ფუნქციონირებას. "სამხედრო" ტვინი - სწორი გარემოსთან ერთად - იპოვის იმ ნამდვილ ინტენსივობას,

	ნორმალიზებულია; BDNF-ის დონე ანუ ზემოთ არის, რაც მუდმივ ვარჯიშს უკავშირდება; კოგნიტური ფუნქცია აღდგენილია.	სიხარული ხელმისაწვდომია; მოტივაციის დონე იზრდება; პიროვნების აღდგენის პროცესი მიმდინარეობს.	რომელსაც ყოველთვის საჭიროებდა. კრებულიდან C-28 განყოფილება: "რაღაცის არ არსებობის ოლიმპიელი" იზრდება რაღაც ნამდვილში.

PAWS კოკაინის მოხმარებიდან გამოჯანმრთელებაში.

⚠ COCAINE PAWS-ი ხასიათდება მოულოდნელ, ინტენსიურ სწრაფვასთან, რომელიც ხშირად იწყება კონკრეტული სტიმულების (звуки, запахи, места, люди) ზემოქმედებით. ეს არის სტიმულისადმი რეაქცია და ის ძალიან ძლიერია. მომენტისთვის მზად იყავით "დაშლის" პროტოკოლი, სანამ ეს მოხდება.

კოკაინის აღდგენის პოსტ-აკუტური სინდრომი ხასიათდება კუ-სტიმულირებული წყევლის სიმპტომებით – ეს არის ერთ-ერთი ყველაზე ძლიერი რეაქცია, რაც გვხვდება მედიცინაში ნარკოტიკების დამოკიდებულების მკურნალობისას. დოპამინის სისტემა "ი eğitildi" კოკაინთან ასოცირებული სტიმულებზე ინტენსიური წინასწარი რეაქციისთვის. აღდგენის რამდენიმე თვის შემდეგ, კონკრეტული სიმღერა, კონკრეტული სოციალური გარემო ან კონკრეტული ადგილის სუნი შეიძლება გამოიწვიოს წყევლის მდგომარეობა, რომელიც გრძნობილია ისე, როგორც ადრეული მოწოვნის დროს.

ეს არ არის რეციდივი. ეს არის კონდენცირებული დოპამინის გრუნტის გააქტიურება, რომელიც წარმოიშვება წვრთნისაგან, მომხმარებლის მიერ ამჟამინდელი გამოყენების შედეგად კი არა. რეაგირებაა 5-ე მუხლში აღნიშნული "შემ ჩარევის პროტოკოლი", რომელიც უნდა შესრულდეს დაუყოვნებლად და რაიმე შეთანხმებების გარეშე.

IV განყოფილება — ბიოლოგიური რეკონსტრუქცია

კოკაინის აღდგენის პროცესი მოითხოვს სამი სისტემის ერთდროულ რესტრუქტურიზაციას: დოპამინი (მოტივაციის და სასიამოვნების ბაზა), სეროტონინი (სოციალური კომფორტის და განწყობის საფუძველი) და ნორადრენალინი (ენერგიის და ყურადღების სისტემა). კოკაინის მიერ გამოწვეული ტრიპლური რეაბილიტაციის ინჰიბეცია ხდება ტრიპლური რესტრუქტურიზაციის სტრატეგიით. მეთილაცია არის ყველა ამ სისტემის საფუძველი. ფიზიკური გართულებების (კარდიოლოგიური, ნაზალური, ინფექციური) სამკურნალო პროცესი მიმდინარეობს პარალელურად ნევროლოგიურ რესტრუქტურიზაციასთან ერთად.

4.1 — მეთილაციის ფონდი.

ქრონიკული კოკაინის გამოყენების შედეგად წარმოქმნილი ტრიპლ-მონოამინური დეფიციტი კიდევ უფრო გართულდება MTHFR-ის ვარიანტებით გამოწვეულ მეთილაციისა და ფუნქციის დარღვევის შემთხვევაში, თუ ასეთი ვარიანტი არსებობს. აუცილებელი მეთილირებული ფოლიატი და B12-ის არარსებობისას, დოპამინის, სეროტონინისა და ნორადრენალინის სინთეზის გზები ვერ ფუნქციონირებენ სრულ შუალედში, მიუხედავად იმისა, რა წინმსწარ მასალებია ხელმისაწვდომი.

დანართი	დოზა	დრო.	კოკაინის გამოყენებასთან დაკავშირებული შენიშვნები:
5-MTHF (L-მეთილფოლატი)	400–1000 მკგ დღეში.	დილა ხშირად საკვებით იწყება.	კოკაინის მოხმარების შედეგად წარმოქმნილი ტრიპული მონოამინური დეფიციტის კომპენსაციისთვის საჭიროა მაქსიმალურად ეფექტური ნეიროტრანსმიტერების სინთეზის გზები. 5-MTHF არის ლიმირებელი კოფაქტორი ყველა სამი მონოამინური სისტემის ერთდროულად. MTHFR-ის მუტაციების მატარებლებისთვის, რომელთა კოკაინის მოხმარება ნაწილობრივ იყო თვითმედიკაცია არსებული სინთეზის დეფიციტის კომპენსაციის მიზნით, 5-MTHF ხშირად არის ყველაზე მნიშვნელოვანი დამატებითი საშუალება ადრეული აღდგენის პერიოდში. დაიწყეთ 400mcg-დან და თანდათან გაზარ □□ დოზა.
მეთილკობალამინი (B12).	1000–2000mcg	დილა მშვიდობისა,	5-MTHF-თან სინერგიულია. კოკაინის გამოყენება და მასთან

		ქვეყურის გზით.	დაკავშირებული ცხოვრების წესის ფაქტორები (უარო მიკუთვნილი ағзе, ალკოჰოლთან ერთდროული მოხმარება, ძილის დეფიციტი) სანდოად იწვევს B12-ის ნაკლებობას. კოკაინის ნორეპინეფრინის ეფექტები მნიშვნელოვან მოთხოვნას აყენებს მეთილაციისა ციკlს — საკმარისი B12-ის არსებობა მხარს უჭერს როგორც მეთილაციისა ციკlს, ასევე ნერვული სისტემის აღდგენას.
P5P (აქტიური B6).	25–50მგ	დილა მშვიდობისა.	DOPA დეკარბოქილაზის, სეროტონინის სინთეზის (არიომატური ამინოкислоტების დეკარბოქილაზი) და ნორადრენალინის სინთეზის (დოპამინის ბეტა-ჰიდროქსი □□ ზი) კოფაქტორი. □□□□ინის გავლენით, P5P-ზე დამოკლებული ფერმენტების მოქმედება გაზრდის საჭიროებას. გამოიყენეთ მხოლოდ პირიდოქსალ-5-ფოსფატის ფორმა.
მაგნეზიუმის გლიცინატი.	400-600 მგ ელემენტური ფორმით.	დილა და საღამოს.	კოკაინი მნიშვნელოვნად □□□□□ერებს მაგნიუმის დონეს – როგორც პირდაპირი გზით, მეტაბოლურ მექანიზმების საშუალებით, ასევე □□□□□, იმპულსური მოხმარების ციკლის გამონვეული გაუარესებული კვებისა და ძილის დეფიციტის შედეგად. მაგნიუმის დეფიციტი აძლიერებს შფოთვას, კოგნიტურ დარღვევებს, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის რისკებს და ძილის ხარისხს – ყველა ეს ფაქტორი მნიშვნელოვანია კოკაინის აღდგენის პროცესში. მაგნიუმის საკმარისი დოზის მიღების შედეგად შფოთვის შემცირება ხშირად რამდენიმე დღეში იგრძნობა.
ციнкი	20-30 მგ ყოველდღიურად.	სადილის დრო.	ციнкი აუცილებელია დოპამინის სინთეზისთვის და მრავალი ფერმენტის ფუნქციონირებისთვის მონოამინურ გზაზე. კოკაინის გამოყენება და მასთან დაკავშირებული ნუტრიენტული უკმარისობა იწვევს რკინოვან ნაკლებობას. ასევე, ის ხელს უწყობს იმუნიტეტს – ეს

			განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ლევამიზოლის გრანულოციტოზის □□ თან დაკავშირებით.

4.2 — დოპამინის აღდგენა

"THE CENTURION" - ჯარისკაცის ტვინის მთავარი მიზანი - იმ სიგნალის აღდგენა, რომელიც ყოველთვის საკმარისი არ იყო.

დოპამინის აღდგენა არის კოკაინზე დამოკიდებულებიდან გამოჯანმრთელების მთავარი ბიოლოგიური პროექტი. "საზღვარო" ტვინმა, რომელიც კოკაინიდან გამოსვლის შემდეგაც ძალიან სწრაფად იყენებდა დოპამინს, კოკაინის მოხმარის დროს კიდევ უფრო სწრაფად გაანადგურებდა მას - ეს არის ორმაგი დეფიციტი, რომელსაც საჭიროებს ყურადღებიანი, მრავალმხრივი აღდგენის სტრატეგიას.

სუპლიმენტი	დოზა	დრო.	კოკაინის გამოყენებასთან დაკავშირებული შენიშვნები:
L-ტიროზინი	500-2000 მგ დღეში.	დილა, ცილოვანი საკვებიდან მოწყვეტილი.	დაუყოვნებლივ მოქმედი დოპამინის წინასწარმომზადებელი. ამ შეკრებულებაში ტიროზინი კონკრეტულად არის დასახელებული "Warrior COMT" კოკაინის აღდგენის პროგრამისთვის. დაიწყეთ 500 მგ-ით და დოზას გა □□ ე რეაქციის საფუძველზე. მიიღეთ ჭამამდე 30 წუთით ადრე ან ჭამის შემდეგ 2 საათით. ცილების (аминокислотების) კონკურენცია ტრანსპორტისთვის ეფექტურობას ამცირებს საკვებთან ერთად მისაღებ შემთხვევაში. თუ L-ტიროზინი იწვევს შფოთვას (იშვიათი, მაგრამ შესაძლებელია), გადახვიდეთ NALT-ზე (N-აცეტილ L-ტიროზინზე), რომელსაც აქვს ნაკლებად გამოკვეთილი მოქმედების დაწყება.
Mucuna pruriens (L-DOPA-ს წყარო).	100–300მგ L-DOPA ექვივალენტი.	დილა, ცილოვანი საკვებიდან მოწყვეტილი.	ბუნებრივი L-DOPA წყარო — დოფამინთან უფრო ახლოსაა, ვიდრე ტიროზინი. ამ შეჯამებაში კონკრეტულად სახელდება *Mucuna pruriens*, რომელიც რეკომენდებულია "მებრძოლებისთვის" აღ □□ ისთვის. შეიცავს დამატებით ალკალოიდებს, რომლებიც შესაძლოა ανεξάρτητად გავლენას

			მოახდინონ განწყობაზე. არ გამოიყენოთ მაღალი დოზის *Mucuna* L-ტიროზინთან ერთად – აირჩიეთ ერთი მათგანი მთავარ საშუალებად. *Mucuna*-ს ეფექტები უფრო სწრაფია და გამოხატულია, ვიდრე ტიროზინის, რაც ზოგი "მებრძოლი" ადამიანისთვის სასურველია.
ურიდინის მონოფოსფატი + DHA + CDP-ქოლინი (სამ ული კომპლექსი)	UMP 250–500მგ + DHA 1გრ + CDP-Choline 250მგ.	დილა მშვიდობისა!	სინერგიულად ზრდის D1/D2 რეცეპტორების სინთეზსა და კონცენტრაციას – ეს არის ყველაზე მეტად დამტკიცებული მეთოდი რეცეპტორების გაძლიერებისთვის, რომელიც ხელმისაწვდომია რეცეპტის გარეშე. ეს პირდაპირ მოქმედებს D2-ის დონეს დაწევნის პროცესზე, რაც არის ქრონიკული კოკაინის გამოყენების მთავარი ფარმაკოლოგიური შედეგი. "Brain Stack" იწვევს ნელი, სტრუქტურულ გაუმჯობესებას კვირების ან თვეების განმავლობაში, ვიდრე მოკლე დროში სიმპტომების შემსუბუქებას.
NAC (N-Acetilcisteini).	დღეში 600-1800 მგ, გაყოფილი დოზებად.	დილა და საღამოს საჭმთან ერთად.	აღადგენს გლუტამინის ჰომეოსტაზს ნუკლეუს აკუმბენსში, რაც პირდაპირ მოქმედებს გლუტამატისა და დოპამინის დისბალანსზე, რომელიც კოკაინზე ლტოლვას უდევს საფუძველს. მრავალი კლინიკური ექსპერიმენტი, რომელიც სპეციფიკურად შეიმუშავებულია კოკაინის გამოყენების დარღვევისთვის, ადასტურებს NAC-ის ეფექტურობას ლტოლვის შესამცირებლად. ეს არის ერთ-ერთი ყველაზე სანდო დანამატი სწორედ კოკაინთან დაკავშირებით. დაიწყეთ სასწრაფოდ კოკაინის მოხმარების შეწყვეტა.
Rhodiola rosea	300-600 მგ სტანდარტიზებული.	დილა მშვიდობისა.	დოპამინის და სეროტონინის მოდულაცია; ადაპტოგენი; ანტიფატიგი. განსაკუთრებით სასარგებლოა 2-8 კვირების განმავლობაში, როდესაც ანჰედონია (სიხარულის დაკარგვა) და მოტივაციის დეფიციტი არის გამოკვეთილი, მაგრამ მხოლოდ წინასწარი კომპლექსი არ არის საკმარისი. პირველადი კოკაინის

			აღდგენის დროს გამოვლენილი "ფლატობა" რეზოდიოლის მსუბუქი დოპამინერგიული მხარდაჭერით ეხსნება, რაც სტიმულაციას არ იწვევს.

4.3 — სეროტონინის აღდგენა.

"ცენტურიონი" - კოკაინის მიერ შექმნილი სოციალური სიცხე - აღადგინეთ ის.

კოკაინის აღდგენისას, სეროტონინის აღდგენა არის მთავარი მიზანი, რაც განსხვავდება მეთამფეტამინის შემთხვევაში, სადაც ეს არის მეორეული მიზანი. კოკაინის მოხმარების დროს SERT-ის ბლოკირება უზრუნველყოფდა სოციალურ თავდაჯერებულობას, ემოციურ სიცოცხლეს და ურთიერთობებში კომფორტს, რაც მკვეთრად იკარგება აღდგენის პროცესში. ადრეული კოკაინის აღდგენის პერიოდში სოციალური უკ withdrawing და ინტერპერსონალურ ურთიერთობებში გულგრილობა მნიშვნელოვნად არის დაკავშირებული სეროტონინთან.

სუპლიმენტი	დოზა	დრო.	კოკაინის გამოყენებასთან დაკავშირებული შენიშვნები:
5-HTP	50–150მგ	საღამოს, საწოლში ჩასვლამდე 30 წუთით.	სეროტონინის წინამორბადია ყველაზე პირდაპირი და ხელმისაწვდომი დანამატი სეროტონინის აღდგენისთვის. საღამოს მიღება ხელს უწყობს როგორც განწყობას, ასევე ძილს. კოკაინმა სეროტონინულ გზებზე მოწოვნილი სოციალური და ინტერპერსონალური კომფორტის აღდგენა – რაც ხშირად კოკაინის გამოყენებისას ირეგულირებოდა – ხშირად მნიშვნელოვნად გაუმჯობესდება 5-HTP-ის მიღებიდან 2–4 კვირების შემდეგ. არ გამოიყენოთ SSRI-ებთან ერთად, თუკი არ გქონიათ ექიმის რეკომენდაცია.
L-ტრიპტოფანი	500–2000მგ	საღამოს, ცილოვანი საკვებიდან მოწყვეტილი.	5-HTP-ს ალტერნატიული ან დამატება – ნელი მოქმედება, უფრო ნაზი ეფექტი. ზოგიერთი ადამიანი თვლის, რომ ტრიპტოფანი დაბალი დოზით 5-HTP-თან ერთად არის უფრო ეფექტური, ვიდრე რომელიმე მათგანი ცალკე. მიიღეთ ცილებისგან მოწყვეტს, კონკურენტული ტრანსპორტის გამო.
ინოზიტოლი	4-12 გრამი	გაყოფილი	რეგულირებს სეროტონინის

	დღეში (დადგენით).	კვებთან ერთად.	რეცეპტორების მგრძნობელობას. ასევე არსებობს მონაცემები, რომელსაც მიუთითებს შფოთვა და ობსესიური-კომპულსიური □□ (OCD) – ორივე, რომლებიც უფრო ხშირად გვხვდება კოკაინის აღდგენის პროცესში, ვიდრე სხვა ნარკოტიკების აღდგენაში. კოკაინზედამორჩილების rumiნაცია და ობსესიური თვისებები განსაკუთრებით კარგად რეაგირებენ ინოზიტოლის სეროტონინის რეცეპტორებზე მოქმედებასთან.
ომეგა-3, ეპა დომინანტი.	2-4 გრამი დღეში (EPA > DHA).	კვებით, დილით.	EPA-მ, რომელიც არის ომეგა-3 ცხიმოვანი მჟავა, აჩვენებს ყველაზე ძლიერ □□ ებს განწყობის და დეპრესიის отношенииში, რაც ეხება კოკაინის მოწოვნისას გამოწვეულ სეროტონინს დაბალანსებულობას. DHA მხარს უჭერს მემბრანების სიფლვილობას, რისთვისაც აუცილებელია რეცეპტორების აღდგენა. EPA:DHA-ს თანაფარდა მნიშვნელოვანია განწყობისთვის: 2:1 ან 3:1 EPA:DHA არის ის თანაფარდა, რომელსაც მხარს უჭერს მეცნიერული კვლევები დეპრესიის სიმპტომების შესამცირებლად.

4.4 — ყურადღების დეფიციტის ჰიპერაქტივობის სინდრომის კითხვები.

THE CENTURION — კოკაინის გამოყენების დამოკიდებულების ყველაზე გავრცელებული, მაგრამ ხშირად უგულებელყოფილი მიზეზი.

კოკაინი არის რეაბსორბციის ინჰიბიტორი, რომელიც ფარმაკოლოგიურად ჰგავს მეთილფენიდატს (რიტალინს). იმავე DAT ბლოკადამ, რაც კოკაინს ადამიანებში გვირგვინოვანი ეფექტი აძლევს, ვემოქმედებს სხვადასხვაგვარად ADHD-ის დაავადებულ ადამიანებზე, მათში ნამდვილად აღადგენს კოგნიტურ ფუნქციებს და ყურადღებას. კოკაინი უკვე საუკუნეების განმავლობაში იყო ADHD-ის ავადმყოფთათვის თვითმედიკაციის ერთ-ერთი მთავარი გზა. ხშირ შემთხვევაში, ADHD დიაგნოსტირდება მხოლოდ მაშინ, როდესაც ადამიანი წლების განმავლობაში იყენებს კოკაინს, რადგან "ვკონცენტრირებივარ, როცა მას ვხმარობ" არ არის ის სიმპტომატიკა, რომელიც პაციენტს გზავნის ფსიქიატრულ მომსახურებაში.

DAT1-ის 10-მაპატი და DRD4-ის 7-მაპატი ვარიანტები – ორივე, რომლებიც კოკაინზედამოკიდებულების წინასწარგანწყობას უკავშირდება – ასევე მნიშვნელოვანი

გენეტიკური მითითებლებია ყურადღების დეფიციტის ჰიპერაქტივობის (ADHD) შემთხვევაში. ეს თანხვედრა შემთხვევითი არ არის.

თუ თქვენ გამოიყენებდით კოკაინს ძირითადად კონცენტრაციის, პროდუქტიულობის ან კოგნიტური ფუნქციების გასაუმჯობესებლად, გულმოდუნებისა და სასიამოვნო გრძნობების მისაღწევად კი არა – და თუ მნიშვნელოვანი პრობლემები გაქვთ ყურადღების, ორგანიზაციისა და ამოცანების შესრულებასთან, როდესაც არ იყენებთ მას – მაშინ ADHD-ის შეფასება კლინიკური პრიორიტეტია თქვენს გამოჯანსაღებაში. ნონ-სტიმულატორული ADHD-ის მკურნალობა (Strattera/atomoxetine, Wellbutrin/bupropion, Intuniv/guanfacine) შეუძლია მოგერიდოს ADHD-ის სიმპტომებს, რაც არ იწვევს დამოკიდებულებას, როგორც სტიმულატორები ამ კონტექსტში. განიხილეთ ეს საკითხი გამოჯანსაღების მედიცინის ფსიქიატრთან.

4.5 — ფიზიკური აღდგენა — ცხვირი, გულ-სისხლძარღვთა და ინფექციური სისტემები.

"THE CENTURION" - ტანის დაზიანება, რომელიც პარალელურად მოიცავს ტვინს.

ნისკარტის დაზიანება (ინტრანაზალური მომხმარებლებისთვის): ქრონიკული კოკაინის ინჰალაცია იწვევს ცხვირის ლორწოს ატროფებას, სეპტის პერფორაციას და, მძიმე შემთხვევებში, ყბის erosion. რინოლოგიური გამოკვლევა შესაბამისია ყველა იმ პირისთვის, ვისაც აქვს ქრონიკული ინტრანაზალური გამოყენების ისტორია. ყოველდღიურად ცხვირის ფიზიოლოგიური ხსნით (NeilMed ან neti pot) ჩასხმა ხელს უწყობს ლორწოს აღდგენას. ვიტამინი C და თუთქუჭი მხარს უჭერს ქსოვილთა განკურნებას. მსუბუქ-მძიმე შემთხვევებში, მკურნალობის გაუქმების შემდეგ შესაძლებელია სრული აღდგენა; სტრუქტურული დაზიანება (პერფორაცია) შეიძლება მოითხოვდეს ქირურგიულ ჩარევას.

სისხლძარღვების შეფასება: ყველა იმ პირს, ვისაც აქვს მნიშვნელოვანი კოკაინის მოხმარების ისტორია, უნდა ჰქონდეს კარდიოლოგიური გამოკვლევა: ელექტროკარდიოგრამა (ЭКГ) არითმიის ან წინაზე მომხდარი იშემიის დასადგენად; სისხლის წნევის მონიტორინг; ექოკარდიოგრაფია, თუ არსებობს რაიმე სიმპტომი ან მნიშვნელოვანი მოხმარების ისტორია. კოკაინის კარდიომიოპათია (გულისთვის ზიანის მიყენება ქრონიკული სიმპათიკური სისტემის გადამეტებული აქტივობის გამო) დაფიქსირებულია ხანგრძლივი, ინტენსიური მოხმარების შემთხვევაში და საჭიროებს კარდიოლოგის კონსულტაციას.

ინფექციური დაავადებები: ინტრავენოზურად კოკაინიან მომხმარებლებს: HIV, ჰეპატიტი C, ჰეპატიტი B-ის ტესტირება. ინფექციური ენდოკარდიტის შეფასება, თუ არის ცხელება, გულის შუილი ან სისტემური სიმპტომები. სქესობრივი გზით გადამდებავ დაავადებების (სგდა) ტესტირება, თუ კოკაინის გამოყენება ხდებოდა სექსუალურ კონტექსტში (კოკაინი და სექსუალური ინჰიბიციის ნაკლებობა ძლიერ არის დაკავშირებული).

ლევამიზოლის მონიტორინგი: სრული ჰემატოლოგიური ანალიზი (CBC) აღდგენის დაწყებამდე. თუ აგრანულოციტოზის სიმპტომები გამოჩნდება (ფეიქვი, პირში

წყლულები, ინფექციისადმი მიდრეკილება) — სასწრაფო კლინიკური შემოწმება. CBC-ს ხელახალი გაკეთება 1 და 3 თვის შემდეგ.

4.6 — ძილის აღდგენა

კოკაინი და ძილი ერთმანეთთან მჭიდრო კავშირში არიან: კოკაინის მოხმარებისას იწვევა მნიშვნელოვანი უძილობა (მაღალი ნორეპინეფრინის აქტივაცია ხელს უშლის ძილს), რის შემდეგაც ხდება ჰიპერსონია (გამოწუროფილი სისტემის აღდგენის საჭიროება). ქრონიკული "ბინგ-კრაში" ციკლები იწვევს სერიოზულ ცირკადიან დარღვევებს, რომლებიც კვეთს რამდენიმე კვირას აღდგენის პერიოდში.

- მელატონინი: 0.5–1 მგ, ყოველი დღე, □□□□შისქვეშ, ძილამდე 30–60 წუთით ადრე. ცირკადიანული კალენდარი ხშირად ი disrupted-ება "binge-crash" ციკლების გამო; სწორ დროს მიღებული მელატონინი ეხმარება მის აღდგენას.
- მაგნიუმის გლიცინატი: 400მგ, საღამოს მიიღება. აფარკობს როგორც ძილს, ასევე ადრეული კოკაინის მოწოვნისას გამოწვეულ შიშს.
- გლიცინი: 3-5 გრამი, საწოლში წასვლამდე 30 წუთით ადრე. კორპუსის ტემპერატურის შემცირება და NMDA-სთან ურთიერთქმედება, რაც ხელს უწყობს ძილის სტრუქტურას.
- 5-HTP: 50–100 მგ საღამოს. სეროტონინის აღდგენა ხელს უწყობს ძილის დაწყებას და REM ფაზას.
- ჩერების კონცენტრირებული ექსტრაქტი: 480 მგ საღამოს. ბუნებრივი მელატონინის წყარო; ანთებითსაწინააღმდეგო.
- L-თეანინი: 200 მგ საღამოს. ამცირებს იმ კოგნიტურ ჰიპერაქტივობას, რომელიც გრძელდება კოკაინის გამოწვეული მოწესრიგების პირველ ეტაპზე და ხელს უწყობს ძილის დაწყებას.

კომპენდიუმის სტიმულანტების მოხსნის აუდიოპროტოკოლი ძილისთვის: დელტა ბინაური რითმები (0,5–4 ჰც) ძილის ინდუქციისთვის; მაქსიმალური სიჩქარე 60–70 BPM; გარემომ⊃ტოვანი, დრონი და ბუნებრივი ხმაურები. არ უნდა იყოს □□□□□ დინამიკა ან შემაშფოთებელი გარდამავალი ფაზები. დაბალი ხმა. ჰიპერსენსიტიური ნერვული სისტემა, რომელიც კოკაინის მოხმარის შედეგად არის დაზიანებული, აუდიო სტიმულაციით დესტაბილიზდება.

4.7 — პეპტიდების დამხმარე στρώση.

პეპტიდი	კოკაინის მოხმარებიდან გამოჯანმრთელების მექანიზმი	დრო.	Notes
BPC-157	დოპამინის და სეროტონინის სისტემის მოდულაცია; პირდაპირი	პირველი დღე ნარკოტიკები	BPC-157 არის კოკაინის მოწოვნისთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი პეპტიდი,

	წინააღმდეგობა оказываа კოკაინით გამოწვეულ დოპამინის დეფიციტს ექსპერიმენტალურ მოდელებში; ნაწლავ-□ გვირგვინის აქსის აღდგენა; ნევროპროტექცია; ხელს უწყობს BDNF-ის გამოხატვას.	ს მოხმარების შეწყვეტის შემდეგ - ყოველდღიურად.	რომელიც პირდაპირ მოქმედებს დოპამინის სისტემაზე – ცხოველებზე ჩატარებულმა კვლევებმა აჩვენა, რომ BPC-157 სპეციალურად ანელებს სტიმულანტების, მათ შორის კოკაინის, მიერ გამოწვეულ დოპამინის სისტემის დარღვევას. შესაძლებელია მისი მიღება როგორც პერორალურად (ყბით), ასევე კანქვეშ. ნაწლაკ-□-ს შორის კავშირის აღდგენა მნიშვნელოვანია, რადგან კოკაინმა ხშირად იწვევს ნაწლავის მიკრობიომის დანგრევას და ნაწლავიდან წარმოქმნილი სეროტონინის პროდუქციის შემცირებას.
Semax.	BDNF-ის და NGF-ის კონცენტრაციის მომატება; კოგნიტური ფუნქციების გაუმჯობესება; დოპამინის და სეროტონინის რეგულაცია; წინასაყარედი ტვინის მხარდაჭერა – □□□□ინი პირდაპირ აქვეითებს BDNF-ს კონცენტრაციას წინასაყარედი ტვინში.	პირველ კვირას და შემდგომ.	კოკაინის პირდაპირი მოწესრიგება წინასწარმზადებული ნერვული უჯრედების BDNF-ზე არის მისი კოგნიტური □□ობის ერთ-ერთი მთავარი მექანიზმი. Semax-ის BDNF-სტიმულაციური ეფექტები პირდაპირ αντιτίθεται ამ მექანიზმს. კოკაინის აღდგენისას წარმოქმნილი "აზროვნების ნისლი", გადაწყვეტილებების მიღების დარღვევა და იმპულსურობა რეაგირებს Semax-ის წინასწარმზადებული ნერვული უჯრედების მხარდაჭერაზე. ინტრანაზალური გამოყენება.
Selank	ანტი-სტრესი, რომელიც მოქმედებს GABA-ს და სეროტონინის მეშვეობით; ამცირებს შფოთვას დამოკიდებულების გარეშე; სეროტონინული კომპონენტი პირდაპირი კავშირშია კოკაინის SERT მექანიზმთან.	1-8 კვირეები - საჭიროების შემთხვევაში, შფოთვისთვის.	Selanki სეროტონინული მექანიზმი მას განსაკუთრებით მნიშვნელოვანს ხდის კოკაინის აღდგენის პროცესში, სხვა სტიმულანტებთან შედარებით – ის მოიცავს კოკაინის გავლენის სეროტონინს და ასევე ამცირებს GABA-სისტემის შიში. არ იწვევს დამოკიდებულებას. ინტრანაზალური გამოყენება.
ეპიტალონი	ძილის არქიტექტურა; ტელომერების დაცვა;	1-4 კვირები.	კოკაინის მოხმარების გამოწვეული ცირკადიანული

	პინიალური გზა; ცირკადიული ნორმალიზაცია.		რეჟიმის დარღვევა შეიძლება კვირების განმავლობაში გრძელდებოდეს. ეპიტალონი პირდაპირ ხელს უწყობს პინიალური სისტემის ფუნქციონირებას და ცირკადიანული რეჟიმის ნორმალიზებას.
Dihexa	სინაფტოგენეზი; HGF/c-Met გზა; ხელს უწყობს ახალი სინაპსური კავშირების ფორმირებას პრეფრონტალური ქორტის და ჰიპოკამპის არეებში, რომლებიც დაზიანებულია კოკაინის BDNF-ის □□ გამო.	1-3 თვე.	კოკაინის მიერ BDNF-ის დაქვეითება და მისი შემდგომი სინაფსური გავლენა შესაძლებელია Dihexa-მ გაუმჯობესოს სინაფტოგენეზის დონეზე. ძალიან ძლიერი პრეპარატია, ამიტომ დაიწყეთ მცირე დოზით. ადამიანებზე შეზღუდული მონაცემები არსებობს; არსებობს მკაფიო სამეცნიერო საფუძველი კოკაინის გამოწვეულ წინასწარმეტყველების ზიანსთან დაკავშირებით.

მეხუთე თავი — კოკაინის ლტოლისკენ სწრაფვა — გაგება და მისი შეწყვეტის გზები.

THE CENTURION — სტიმულანტების კატეგორიაში ყველაზე სწრაფი და მოქმედების ინტენსივობის მქონე პრეპარატი.

კოკაინის ლტოლვა არის ერთ-ერთი ყველაზე ინტენსიური და სტიმულზე რეაქციული ფენომენი ნარკოტიკების მედიცინაში. დოპამინის წინასწრებიანი სიგნალი, რომელსაც კოკაინი ასწავლის ტვანს კოკაინთან დაკავშირებული სტიმულის პასუხად, წარმოქმნის უაღრეს ძალას და სიჩქარეს – მილიმეტრული წამების განმავლობაში, როდესაც ადამიანი ხედავს შესაბამის სტიმულს (კონკრეტულ ჟღერდას, თეთრი ფხვნილის ხილვას, ნარკოტიკების მოხმარებასთან ასოცირებული გარემოს, კონკრეტულ სუნს), დოპამინის წინასწრებიანი სისტემა იწყობს ფუნქციონირებას تقريباً მაქსიმალურ ინტენსივობით.

ეს არ არის აზროვნების პროცესი. ეს არის პრე-კოგნიტური ნევროლოგიური მოვლენა. ტვინმა გამოუშვა ანტიციპაციური დოპამინის ს signals, სანამ ფრONTAL კორტექსს არ ჰქონდა დრო შეფასებისთვის. სწორედ ამიტომ "უბრალოდ, არ იფიქრო" მეთოდი ვერ ახერხებს კოკაინთან ბრძოლას: წყურვილი არ იწყება აზროვნების გავლენით. აზროვნება ხდება მოგვიანებით.

შუალდებათა პროტოკოლი, შესაბამისად, ქცევაზე უნდა იყოს ორიენტირებული, სანამ კოგნიტურ ფუნქციებზე: მოქმედება წინ უძევს ანალიზს.

კოკაინის ლტოლის მოტივაციის გამომწვევ ფაქტორების რუკა.

გამოხატვის ტიპი.	ნევროლოგიური მოვლენა.	შუალდებათა სტრატეგია.
გარემო ფაქტორი (მაღალი ინტენსივობა)	კონკრეტული ადგილები, ადამიანები, ნივთები, სურნელებები, მუსიკა, საზოგადოებრივი კონტექსტი – ყველაფერი, რაც ხშირად არის დაკავშირებული კოკაინის მოხმარებასთან, იწვევს ანტიციპაციურ დოფამინს გამოყოფას, სანამ ადამიანი შეგნებითი სურვილის შესახებ არ იფიქროს.	უყურადღებო არ არის, თუ რა ხდება. დაუყოვნებლად მოიშორეთ გარემონიდან. არ ილაპარაკოთ. "სწრაფად გამართლება" არ არის გზა. ფიზიკური გათხოვნა გარემონიდან არის პირველი ნაბიჯი, არა ბოლო. რეაქტიული სისტემა მოითხოვს იმ გარემოს, საიდანაც იწყება რეაქცია. თავიდან აირიდეთ ეს გარემო, სანამ რაიმე სხვა გააკეთებთ.
სოციალური/ პროფესიული კონტექსტი	მუშაობის ღონისძიებები, წვეულობები, სოციალური სიტუაციები, სადაც ადრე კოკაინი გამოიყენებოდა – ამ კონტექსტებში ტვინში ანტიციპაციური დოპამინი გამოიმუშავება, რადგან ტვინმა	დაგეგმეთ მაღალი რისკის მქონე სოციალური სიტუაციები: ჩასულიყავით გვიან და წასულიყავით ადრე; თან მიიყვანეთ მოწესრიგებული ადამიანი, რომელიც გაიხსენებთ; მომზადებულად იყავით

	ისწავლა, რომ კოკაინი მათ წინ უდგებოდა.	გამოსვლის საბაბთან; შეისრულეთ საკვებო დანამატების კომბინაცია ღონისძიებაზე. სოციალური თავდაჯერებულობა, რომელსაც კოკაინი უზრუნველყოფს, უნდა აშენდეს სხვა გზებით (6-ე მუხლი), სანამ მაღალი რისკის მქონე სოციალური სიტუაციები კომფორტული არ გახდება.
დოპამინის დეფიციტის გამოწვეული ლტოლვა (აბლანგობა).	მომგვრელი, გულცივი მდგომარეობა, რომელიც ადრეული გამოჯანმრთელების დროს წარმოიქმნება, განსაკუთებულ ლტოლვას იწვევს: "მე მხოლოდ რაიმეს გრძნობას ვენდობი". მოტივაცია არ არის კონკრეტულად კოკაინი – ის არის სიბრტყეზე მორებითი მდგომარეობის დასრულება. ნებისმიერი დოპამინის სტიმული დაგეხმარებათ. კოკაინი იყო უმარყელესი გზა ამის მისაღწევად.	ეს წყევრება მოითხოვს მაღალი ინტენსივობის ბუნებრივ დოპამინის სტიმულაციას: აქტიური ვარჯიში (ყველაზე სწრაფად მოქმედი ბუნებრივი დოპამინის გამოყოფის გზა), სიცივის ზემოქმედება, კონკურენცია, კრეატიული გამოწვევა. რაღაც ისეთი ინტენსიური, რაც ნამდვილ სასარგებლობას მოუტანს, ვიდრე მხოლოდ მისადგომლად აღებულს. "მებრძოლი" ტიპის ადამიანისთვის ინტენსივობის მოთხოვნა არ არის შეცვლადი - იგი აუცილებლად უნდა იყოს დაკმაყოფილებული.
სოციალური ურთიერთობების და αυτοდარწმუნების საჭიროება.	სოციალურ სიტუაციაში შესვლისას არასწრაფად იგრძნობთ, რომ თქვენი უნარები არ არის საკმარისი ნარკოტიკის გარეშე — კოკაინიდან მიღებული სოციალური კომფორტი, თავდაჯერებულობა და ბრწყინვალება გაქრება, ხოლო მოწონილი მდგომარეობის გარეშე, ცხოვრების ჩვეული "ბაზის" დონე არასაკმარისად გრძნεται.	5-HTP და სოციალური ურთიერთობების გაძლიერება. სოციალური თავდაჯერებულობა ნაწილობრივ ფარმაკოლოგიური იყო (SERT ბლოკირება), ხოლო ნაწილობრივ ქცევითი (კოკაინის მომხმარებლები წლების განმავლობაში კოკაინზე მრევლიან სოციალურ ურთიერთობებს ამყარებენ). ქცევითი კომპონენტი ხელახლა შეიძლება შეიქმნას, თუკი ადამიანი ივარჯიშებს ნაკლებად მნიშვნელოვან სიტუაციებში. სეროტონინის დონე შეიძლება გაიზარდოს 5-HTP-ით და ბუნებრივი სეროტონინს აქტივირებადი პრაქტიკებით.
ფანტომური სუნი (გაითხოვება კომპენდიუმში).	კომპენდიუმში კონკრეტულად მოიხსენიებულია "კეტამინის კლინიკური ეფექტები" და, შესაბამისად, კოკაინს დამახასიათებელი ქიმიური სუნი, როგორც ფანტომული გრძნობრივი გამოცდილება ადრეულ აღდგენის ეტაპზე. ეს	ეს კრებული გამოყოფს ორ ტიპს: წინასწარმეტყველებრივ (რომელიც ტრიგერების მიერ არის გაზღვეული, გრძელდება წამებიდან წუთებამდე და თან ახლავს მსურველობას) და ბიოლოგიურ გამოყოფას (ვარჯიშის დროს, ცხიმოვანი

	არის იმპულსური ტვინის წინასწარი მომზადება გრძნობრივი მეხსიერებისთვის.	უჯრედებიდან კოკაინის მეტაბოლიტების გამოყოფით, რომელიც თან ახლავს გულისრევას, არამედ მსურველობას, გრძელდება დიდხანს). ორივე ტიპი დრომ გაივლის და გაივლის და არის მტკიცებულება იმისა, რომ აღდგენა მუშაობს, არა იმიტომ, რომ ის ვერფლობს.

კოკაინის ლტოლისშლის მეთოდი – 5-წუთიანი პროტოკოლი.

1. BEHAVIORAL RESPONSE FIRST. თუ რაიმე ნიშანია, მაშინვე დატოვეთ გარემო. თუ არ არის, მაშინვე შეცვალეთ თქვენი ფიზიკური მდგომარეობა. წამოწიეთ. სხვა ოთახში გადახვიდით. გარეუბანში გამართეთ. სხვა هيچ ნაბიჯს არ მიჰყავთ, სანამ გარემოდან არ გამოხვედრებით.
2. მაღალი ინტენსივობის ფიზიკური სტიმულაცია. ოცჯერ ხტომა, ბლოკის გარშემო სწრაფი გაქცევა, ცივი წყლის წასხმა სახეზე ან სხვა ნებისმიერი მოქმედება, რომელიც იწვევს მყისიერ და ინტენსიურ ფიზიკურ გრძნობას. "მებრძოლი" ტიპის ადამიანებში მსურველობა ძლიერად გამოяўდება და საჭიროა მაღალი ინტენსივობის რეაქცია, არ არის საკმარისი მსუბუქი სტიმულაცია. ეს არ არის არაფრისმთქმელი რბილება. ეს არის ნევრობიოლოგიური კორექტირება.
3. 4-7-8 ტრექი – ექვსი ციკლი. ფიზიკური სტრესის შემდეგ, პარასიმპათული სისტემის აქტივაციაა საჭირო. "სამხედრო" ნაწილმა, რომელმაც მაქსიმალური ინტენსივობის დოპამინის მოლოდინი განიცადა, უნდა იყოს ვეგალური ბრემით დაბალებული. ექვსი ციკლი, არ არისოთი.
4. მიიღეთ NAC და ტიროზინი. გლუტამინის ჰომეოსტაზისი (NAC) და დოპამინის წინასწარმომენტი (ტიროზინი) ერთად აფრთხობს ნევროქიმიურ საჭიროებას, რომელიც მდგომარეობს სწრაფვაში. ეს არ არის პლაცებო - ეს არის იმ სიგნალების პირდაპირი კომპონენტები, რომლებიც სწრაფვას მოითხოვს, რაც მიწოდებულია სინთეზის გზით, ვიდრე რეაბორბაციული ინჰიბიტორის გზით.
5. KOHTAKTI. ერთი შეტყობინება ან ზარი თქვენს მხარდამჭერ გუნდთან. დოპამინის მოლოდკის ბრუნვა გაიხანგრძლივებულია სოციალურ კონტექსტებში – კოკაინი იყო სოციალური ნივთიერება. ურთიერთობა უზრუნველყოფს ნამდვილ სოციალურ დოპამინს, რომელიც ნაწილობრივ აკმაყოფილებს ამ ბრუნვის მოთხოვნას. აღწერეთ, რა ხდება. თქვენ არ χρειάζდებით გადარჩენას. თქვენ გჭირდებათ სიგნალი.
6. გამოიყენეთ ყველაზე ძლიერი ბუნებრივი მოტივაცია, რომელიც ხელმისაწვდომია. მიირთვით 6-ე განყოფილებიდან. ის, რაც არის მყისიერად ხელმისაწვდომი და ნამდვილად ინტენსიური. მსუბუქი, არასწრაფ საქმიანობა ვერ აკმაყოფილებს "სამხედრო" სურვილის მოთხოვნას. მას უნდა ჰქონდეს რეალური ინტენსივობა.
7. გამღიზიანებელი ფაქტორი, ტიპი, ინტენსივობა (0-10), რეაქცია, შედეგი. სამ კვირის განმავლობაში შეკრული ეს მონაცემები გამოავლენს თქვენს ინდივიდუალურ მოთხოვნების სტრუქტურას ისე ზუსტად, რომ ეს იცვლის თქვენს ურთიერთობას ამ მოთხოვნებთან.

მეხუთე თავი — დამოკიდებულების გადატანა: ჯარისკაცის ბუნებრივი სიხარულის შექმნა.

"THE CENTURION" - Centurian Paper C-28, რომელიც გამოიყენება კოკაინის აღდგენაში - ჯანმრთელობა, რომელსაც საჭიროებს მებრძოლი ტვინი.

კომპენდიუმი ზუსტად აღწერს, რისი აკლევა აქვს "მებრძოლ" კონსტიტუციას და რა უზრუნველყოფდა კოკაინი: სიცოცხლის გრძნობა, რომელსაც არ იძლევა ნორმალიური მდგომარეობა. არ არის სიმშვიდე. არ არის კომფორტი. არ არის თავისებრად გადაღწევა. სიცოცხლე.

ოლიმპიური ჩემპიონი, რომელიც წლების განმავლობაში ცდილობდა ამ სიცოცხლის შეგრძნებას დოფამინის ჭარბი გამოყოფით, სწორედ ის "ძრავა" აქვს, რაც რაღაც განსაკუთრებული მისაღწევად არის საჭირო. ის "ძრავა", რომელმაც კოკაინს ისეთი ინტენსივობით მიმართა, როგორც იმსახურებდა, იგივე ინტენსივობით შეძლებდა ნიჭის განვითარებას, კონკურენციას, მომსახურებას და წარმატებებს, თუ მას სწორი მიმართულება მისცემდნენ.

კოკაინის მოწოვნისგან გამოჯანმრთელების ბუნებრივი არქიტექტურა არ არის მშვიდი ცხოვრება. ეს არის უფრო ნამდვილი ცხოვრება, რომელიც ადაპტირებულია ამ ტვინის რეალურ ინტენსივობას.

მებრძოლის ბუნებრივი დოპამინის არქიტექტურა.

Source	დოპამინის ინტენსივობა.	როგორ განვორციელო?	კოკაინის აღდგენისთვის სპეციალურად შექმნილი პროგრამა.
			
			* მომხმარებლის ინფორმირება: კოკაინის გამოყენების საფრთხეები და შედეგები.
			* მედიკამენტოზური მკურნალობა:
			  * Recovery Kernel
			  * Naloxone (თუ საჭიროა)
			  * COMT ინჰიბიტორები (ექიმის რეკომენდაციით)
			  * DRD2 რეცეპტორების მოდულატორები (ექიმის რეკომენდაციით)
			* ფსიქოთერაპია:
			  * ინდივიდუალური კონსულტირება
			  * გამოჯ□ვების ჯგუფი
			  * ოჯახური თერაპია
			* მეთაბოლური კორექცია:

			* **MTHFR გენის მუტაციების შესწავლა და, საჭიროების შემთხვევაში, შესაბამისი მკურნალობა.** * **Blueprint პროგრამა: ინდივიდუალური აღდგენის გეგმის შექმნა.** * **დამხმარე რესურსები: findahelpline.com**
მაღალი ინტენსივობის ვარჯიში - განსაკუთრებით, სპორტული.	ძალიან მაღალი — დოპამინი, ნორადრენალინი, ენდორფინი, BDNF ერთდროულად.	მკურნალობის ბირთვი, ნალოქსონი, COMT, DRD2, MTHFR, Blueprint, findahelpline.com დატრიალება, კროსფიტი, საბრძოლო ხელოვნება, სპორტული შეჯიბრებები — ყოველდღიურად, 45+ წუთი. ინტენსივობა უნდა იყოს ნამდვილი, არა საშუალო.	„Warrior“ კონსტიტუციისთვის, ვარჯიშის ინტენსივობა უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე მისი ხანგრძლივობა. 20 წუთიანი მაქსიმალური სიჩქარის ინტერვალით ვარჯიში შეიძლება უფრო მეტ დოპამინის გამოყოფას მოჰყავდეს, ვიდრე 60 წუთიანი ზომიერი ჯირითი. ნერვული სისტემა, რომელსაც კოკაინი ააქტიურიზებდა, რეალურ ფიზიკურ ინტენსივობას საჭიროებს, რათა შექმნას მსგავსი ნეიროქიმიური პროცესები. ეს არის არაფორსირებელი პრინციპი. პირველ რიგში, სწორედ მას უნდა დაუთმოთ ყურადღება.
უშუალო კონკურენცია.	ძალიან მაღალი — სოციალური ფაქტორები დოპამინის გამოყოფას 3-5-ჯერ ზრდის, ვიდრე ინდივიდუალური მიღწევების შემთხვევაში.	კონკურენტული სპორტი, საბრძოლო ხელოვნება, კომბატ სპორტები, კონკურენტული თამაშები, ჭადრაკი, გაყიდვების კონკურსები, დებატები.	მოგების დოპამინის გამოყოფა – კონკრეტულ მომენტში კონკრეტული მეტოქის გატანჯვა – ხელმისაწვდომი ერთ-ერთი ყველაზე ინტენსიური ბუნებრივი დოპამინის მოვლენაა. იმ "საზომისთვის", რომელმაც კოკაინს გამოიყენებდა, როგორც წარმადობის ამაღლებლად სოციალურ და პროფესიულ გარემოში, კონკურენცია უზრვერეს დოპამინს, რომელიც კოკაინი უწოდებდა. იპოვეთ კონკურენცია. მიიღეთ მასში მონაწილეობა. გამარჯვების სწრაფვა არის ის "ძრავა", რომელსაც კოკაინი ა□□ობდა.
მაღალი პასუხისმგებლობის მქონე პროფესიული საქმიანობა.	მაღალი ეფექტურობის დოპამინი სოციალური დამტკიცების გარეშე.	პუბლიცისტობა, პრეზენტაციები, მეწარმეობა, გაყიდვები, სპექტაკლები, ლიდერობა.	მხედველობითი ტვინი შესანიშნავად ფუნქციონირებს სტრესის ქვეშ – Val/Val COMT გენი, რომელიც სწრაფად აცილებს სტრესიან ქიმიკატებს, არის ის ტვინი, რომელიც მდგრადია სტრესთან მიმართებაში და კარგად ფუნქციონირებს ზეწოლვისას. იმას, რასაც კოკაინი უზრუნველყოფდა პროფესიულ

			გარემოში, აღდგენილი მებრძოლი ტვინი შეუძლია მოგცეთ ლეგიტიმური მომზადებისა და წარმატების გზით, რომელსაც კოკაინი ხელიდან გაშვებული იყო. ამ "შორტის" გამო ადამიანი დაკარგავს თავის სანდოობას. რეალური უნარების განვითარება გრძელვადიან პატივისფულებას მოგცემთ.
კრეატიული ნიჭის განვითარება წარმოდგენების საშუალებით.	მაღალი – განსაკუთრებით, როდესაც საქმე ეხება აუდიტორიას და მნიშვნელოვან საკითხებს.	მუსიკალური კონცერტი, კომედია, ვიზუალური ხელოვნება გამოფენით, ლიტერატურული შეხვედრა მკითხველებთან, ნებისმიერი კრეატიული ნაწარმოები, რომელსაც აქვს მსმენელი/შეგრჩეული.	კოკაინის ხელოვნურად შექმნილი კრეატიული მდგომარეობა – ბრilliant საუბარი, შთამომცველი შესრულება – შესაძლებელია მიღწევის გზით ნამდვილი კრეატიული უნარების განვითარებისა და მათი წარმოდგენის პრაქტიკის. განსხვავება: კოკაინის შექმნილი კრეატიული მდგომარეობა იყო დამკვიდრებული და ამოუწურავი, ხოლო ნამდვილი კრეატიული უნარები იზრდება და განვითარდება.
ცივი ტემპერატურა და ვარჯიში ერთად.	ძალიან მაღალი — ნორადრენალინის მომატება + BDNF + ენდორფინები; ამ კომბინაციამ იწვევს 2-3 საათი გრძელვადიანი, გაუმჯობესებული განწყობას.	ცივი წყალში ჩასხდომა, შემდეგ ვარჯიზი; ან ვარჯიზი, შემდეგ ცივ შხაპს ატევით. ყოველდღიურად, თუ ეს შესაძლებელია.	ცივი ტემპერატურის ზემოქმედებისა და ინტენსიური ვარჯიშების კომბინაცია იწვევს ნორადრენალინის სწრაფ ზრდას, რაც შეესაბამება კოკაინის NET ბლოკირების ეფექტს – მოტივაცია, ენერგია და სიცოცხლისგრძნობა – ნორადრენალინის გზით, რაციონალური გულ-ის vessels-ზე ზემოქმედების გარეშე. იმ "სამხედრო" ტიპ ადამიანებისთვის, რომლებსაც კოკაინის ნორადრენალინის კომპონენტი იყო ისეთივე მიმზიდველი, როგორც დოპამინის კომპონენტი, ეს კომბინაცია არის ყველაზე ეფექტური ბუნებრივი ალტერნატივა.
სოციალური სიღრმე და გამდიდრებული ურთიერთობები.	მ moderate-მაღალი — ოქსიტოცინი + ენდორფინები + სეროტონინი.	ერთი ან ორი გამდიდრებული, ღრმა ურთიერთობა; აღდგენის საზოგადოება; სხვა ადამიანებთან ერთად მაღალი ინტენსივობის აქტივობების გაკეთება; სამსახური ისეთ გარემოებში,	კოკაინის სეროტონინული გავლენა საზოგადოებაში – ჭეშმარიტ კავშირის განცდა, საუბარში ბრწყინვალება, გულწრფელი აღქმის და სხვა ადამიანების გაგების შეგრძნება – ნაწილობრივ ფარმაკოლოგიური იყო, მაგრამ ასევე კოკაინის მიერ მოწოდებული შესაძლებლობა იყო, რომ სრულად ვიყოთ და ჩართული. გამოჯეკება აღადგენს

		რომელიც სანდრობას მოითხოვს.	ჭეშმარიტ სოციალურ სიღრმის უნარს, არ საჭიროებს "ნებადართვას". ეს უფრო დიდ დროს მოითხოვს, ვიდრე დოფამინის აღდგენა, მაგრამ უფრო მდგრადი შედეგი აქვს.
მასშტაბური მომსახურება – სხვა ადამიანებს აღდგენაში დახმარება.	მაღალი - მდგრადი; "Warrior"-ისთვის ყველაზე სანდო, გრძელვადიანი დოპამინის წყარო.	თანმომხმარეობის მხარდაჭერა, სპონსორობა, მენტორობა, დამოკიდებულების საწინააღმდეგო მოძრაობა, ყველაფერი, სადაც თქვენი "ბრძოლის" უნარი პირდაპირი კავშირშია სხვა ადამიანის მდგომარეობის გაუმჯობესებასთან.	„მებრძოლი“ ტიპის ტვინი, რომელიც კოკაინის მოხმარებიდან გამოჯანმრთელების პროცესშია და ხასიათდება მაღალი ფუნქციონირებით, სტრესზე რეაქტიურობით და ინტენსივობის სწრაფვით, არის ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური მენტორი სხვა ადამიანებისთვის, რომლებიც აქვთ მსგავსი პროფილი. ადამიანი, რომელმაც გაიარა ის გზა, რაც კოკაინის მომხმარებელს უწევს და შექმნა ცხოვრება ამის შემდეგ, ფლობს რაღაცას, რაც ვერ იყიდება ან არ შეიძლება იყოს მონიშნული. ბევრი ადამიანი, რომელიც ხანგრძლივ კოკაინის მოხმარებიდან გამოჯანმრთელებულია, იპოვის ყველაზე სანდო და გულწრფელ დოფამინს იმის გაკეთებაში, რომ იყოს ასეთი მენტორი.

სოციალური თავდაჯერებულობის არქიტექტურა – აღდგენა ნარკოტიკების გარეშე.

THE CENTURION — სეროტონინის ფუნქცია, რომელსაც კოკაინი ასრულობდა.

კოკაინის მოქმედების შედეგად მიღებული სოციალური კომფორტი, თავდაჯერებულობა და საუბრის უნარი არის ერთ-ერთი ის ასპექტი, რომელსაც კოკაინს მომხმარებელნი ყველაზე ნაკლებად ვისაუბრებენ და ყველაზე მეტად ახდენენ მის დაკარგვას. მშიებული ადამიანებისთვის, რომლებიც კოკაინის გამოყენების პრობლემით არიან დაავადებულნი, ეს მდგომარეობა არა მხოლოდ გულგრიელია, არამედ აქტიურად არის არასაკმარისი. საუბრები მოითხოვს ძალისხმევას. ის ბუნებრივი სიუ □ული და კავშირი, რომელიც კოკაინი იწვევს, გრძნობენ, რომ აღარ არსებობს.

ეს რეალურია და ძირითადად სეროტონინთან არის დაკავშირებული. სეროტონინის სისტემა აღ □□დება მოწოვნის დროს და ზემოთ □□□□□□ნილი მხარდამჭერების გავლენით. თუმცა, ქცევის ასპექტიც თანაბრად მნიშვნელოვანია: იმ "სამხედროდ", რომელმაც კოკაინის გამოყენებისას შესანიშნავ სოციალურ ურთიერთობებს ამყარებდა, აქვს განვითარებული ეს უნარი. ეს უნარი რეალურია, მაგრამ მას სჭირდება ვარჯიში ფარმაცევტული "მხიარულების" გარეშე.

არქიტექტურა:

- პრაქტიკული სოციალური ურთიერთობები დაიწყეთ ნაკლებად მნიშვნელოვან გარემოში (მცირე ჯგუფებში, ნათესავებთან და მეგობრებთან, სადაც კომფორტულად ხართ), ვიდრე მაშინ, როდესაც გადაწყვეტილებას მიიღებთ მონაწილეობის მისაღებად მაღალი რისკის მქონარე პროფესიულ და სოციალურ ღონისძიებებში, სადაც კოკაინი გამოიყენება.
- ქიმიკატების ნაცვლად: კოკაინის მიერ მოწოდებული თავდაჯერებულობა, რომელიც სეროტონინის სისტემის გაძლიერებით მიიღება, შესაძლებელია დაახლოებით საფუძვლიან მომზადებასთან – მასალის ცოდნით, საუბრის გამეორებით, ფიზიკური ვარჯიშებით, რაც ორგანიზმს აუცილებელია იმისთვის, რომ იგრძნოს საკუთარი ძალა. მომზადებული "სამხედრო" ადამიანები დროთა განმავლობაში უფრო მეტ შედეგს აღწევენ, ვიდრე ფარმაცეული საშუალებების გამოყენებით.
- სეროტონინის დამატება: 5-HTP (50–100 მგ საღამოს), ინოზიტოლი და საკმარისი ცილა - სეროტონინის აღდგენის დამხმარე საშუალებები, რომლებიც მოცემულია მე-4.3 განყოფილებაში - უზრუნველყოფენ ნამდვილ ნეიროქიმიურ მხარდაჭერას აღდგენის სოციალური თავდაჯერებულობის ასპექტისთვის.
- აღდგენის საზოგადოება როგორც სოციალური ტრენინგის არენა: თორმეტ საფეხურიანი პროგრამა, SMART Recovery ან ნებისმიერი აღდგენის საზოგადოება ქმნის უნიკალურ, ურთიერთგაგების გარემოს, სადაც "მაSk" არ არის საჭირო და კავშირი გულწრფელია. ეს არის სეროტონინული საზოგადოება, რომელსაც კოკაინის სოციალური ჯგუფი ქიმიურად ცდილობდა მიაღწიოს.

მეთექვსმეტე მუხლი — Recovery Kernel-ის გამოყენება: თქვენი ინსტრუქციის გეგმა.

ფაზა	პროტოკოლები	ძირითადი აქცენტი.	კოკაინის გამოყენებასთან დაკავშირებული შენიშვნები:
მედიკოსის შეფასება (0-7 დღე).	ექიმი, კარდიოლოგი (თუ საჭიროა), ყნოსასამართო ექიმი (თუ ცხვირს აქვს დაზიანება), ინფექციური დაავადებების სპეციალისტი.	სარძევე კვლევა; სისხლის ანალიზი ლევამიზოლისთვის; ცხვირის შემოწმება; გენიტალური ინფექციების/ᲖᲘᲕ-ის/ჰეპატიტის C-ის ტესტირება; ADHD-ის შეფასება, თუ ეს საჭიროა.	ეს სამედიცინო შეფასებები უნდა ჩატარდეს აღდგენის პირველ კვირაში, არა თვეებში. ლევამიზოლის გრანულოციტოზი სიცოცხლისთვის საშიშია, თუ არ გამოᲜᲣდება. კოკაინის გამოყენების შედეგად წარმოქმნილი გულის დაზიანება პროგრესირებს. სამედიცინო შეფასება არ არის არჩევისუფლებური თვითაღ□ს – ეს არის უსაფრთხოება.
ბიოლოგიური საფუძველი (1-14 დღე).	პროტოკოლი 07, პროტოკოლი 09, პროტოკოლი 17, პროტოკოლი 18.	NAC, ტიროზინი, 5-MTHF, მაგნიუმი, 5-HTP, ვარჯიშის დაწყება, ძილის კომპლექსი.	NAC პირველ დღეს. ტიროზინი პირველ დღეს. მაგნიუმი პირველ დღეს. ტრიპლ მონოამინის დეფიციტი მოითხოვს ტრიპლ რეკონსტრუქციის მხარდაჭერას თავიდანვე. კომპენდიუმის სტიმულატორული ეფექტების საწინააღმდეგო აკუსტიკური პროტოქოლი (60–80 BPM, თბილი ტექსტურები) პირველ კვირაში. 07-ე პროტოკოლი (ნუტრიცია) ხაზს უსვამს ცილებს — დოპამინის და სეროტონინის სინთეზისთვის საჭიროა ამინმჟავების წინასწარ არსებობა.
გენომური რუკები (1-4 კვირეები)	მონაწილე 15 (კრებული), COMT-ის შეფასება, DRD2, DAT1, SLC6A4, MTHFR.	COMT გენის კონსტიტუცია; მოტივაციის დეფიციტის სინდრომის შეფასება; მეთილაციის სტატუსი; ყურადღების დეფიციტის ჰიპერაქტივობის (ADHD) გენეტიკური მარკერები.	COMT გენის Val/Val ვარიანტის აღმოჩენა არის უმაღლესი პრიორიტეტის გენომური შედეგი – ის მთლიანად ცვლის აღდგენის არქიტექტურას. DRD2 A1 ალელი იძლევა "ორმაგი დეფიციტით" მყოფ ადამიანს, რომელსაც ყველაზე ძლიერი მოტივაციის სისტემა სჭირდება. ADHD-ს მარკერები (DAT1, DRD4) შესაძლოა მიუთითონ თანმომიჯნავე მდგომარეობაზე, რომელიც საჭიროებს საკუთრივ მკურნალობას.
ინტენსივობის არქიტექტურა	პროტოკოლი 03 (ვარჯიში),	მაღალი ინტენსივობის	„მებრძოლი“ კონსტიტუციას არ შეუძლია, რომ ისიამოვნოს

(2-დან 12 კვირამდე).	პროტოკოლი 04 (კომუნიტა), ამ οδηγος 6-ე განყოფილება.	ვარჯიში ყოველდღე; კონკურსების იდენტიფიცირება; კრეატიული პრაქტიკა; სოციალური ურთიერთობების გაძლიერება.	დასვენებით და აღდგენის პროცესით. მას უნდა მიეცეთ პროექტი, რომელიც მოითხოვს ნამდვილ ინტენსივობას. სწრაფად □□□□□ ეთ ბუნებრივი მორალური არქიტექტურა – რა იქნება ამ ადამიანისთვის კონკურენტული გზა? რა იქნება მათი შემოქმედებითი პრაქტიკა? რისი უზრუნველყოფა აუცილებელია, რომ მათმა ორგანიზმმა მიიღოს ის სიცოცხლე, რომელიც მათ ნამდვილად ესაჭიროებათ? ამ გადაწყვეტილებებმა, რომლებიც ივლის თვის 2-4 კვირაში უნდა იყოს მიღებული, განსაზღვრავს გრძელვადიან აღდგენის მდგრებულობას.
ეკოლოგიური არქიტექტურა (2-დან 12 კვირამდე).	პროტოკოლი 02, პროტოკოლი 05, პროტოკოლი 08, პროტოკოლი 13.	დამოკიდებულების გადატანის პრევენცია; სტიმულის მოხსნა; სოციალური გარემოს რესტრუქტურიზაცია; ტრიგერების იდენტიფიკაცია.	კოკაინის სტიმულებზე რეაქცია არის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ფაქტორი ნარკოტიკების მკურნალობაში. პროტოკოლი 05 (საზოგადოებრივი გარემოს შეცვლა) მოითხოვს ყოვნაირი სიფრთხილიანობას კონკრეტულ სოციალურ გარემოებთან, ადამიანებთან და კონტექსტებთან დაკავშირებით, რომლებიც გამოყენებას უკავშირდება. ნარკოტიკების სოციალური გარემო უნდა იყოს სპეციალურად და მიზნით შეცვლილი - არა მხოლოდ შემცირებული, არამედ მთლიანად ჩანაცვლებული.
ADHD-ს მკურნალობა (2 კვირიდან დაწყებული, საჭიროების შემთხვევაში).	Зaმოწარდავების მედიცინის ფსიქიატრი.	სტიმულაციას არ მოიცავე ADH დისორდერის მკურნალობა; კოგნიტური მხარდაჭერა; აღმასრულებელი ფუნქციის ხელშეწყობა.	თუ ADHD-ს დიაგნოსტირება დადასტურებულია, არასტიმულაციური მკურნალობა (atomoxetine, bupropion, guanfacine, viloxazine) უნდა დაიწყოს პარალელურად აღდგენის პროგრამთან. ADHD-ს მკურნალობა ამცირებს კოკაინის გონებრივი ეფექტებისადმი მიდგომას და უზრუნველყოფს აღმასრულებელი ფუნქციის მხარდაჭერას, რომელსაც ტვინი კოკაინით ცდილობდა მისაღწევად.
იდენტობის გაგება (2-დან 12 თვემდე).	პროტოკოლი 20, პროტოკოლი 21, C-28.	"ვარიორის" იდენტობა, რომელიც კოკაინს სცილდება; პროფესიული და სოციალური იდენტობის რეკონსტრუქცია;	კოკაინის გამოყენების პრობლემა "Warrior"-ებში ხშირად გულისხმობს პროფესიულ ან სოციალურ იდენტობას, რომელიც შეიქმნა კოკაინის მოქმედების ხელის შეუწყობით. "ვერ შევძლებ ჩემს სამსახურს მის გარეშე" - ეს არის

		მიზანი.	გავრცელებული და რეალური პრობლემა. იდენტობის გაგება პირდაპირ αντιμετωπίζει ამას: როგორ გამოიყინება ნამდვილი პროფესიული კომპეტენცია, რომელიც აფუძნებულია რეალურ შესაძლებლობებზე, კოკაინის ფარმაკოლოგიური მოქმედების გარეშე?
მანგი გეგმა (6+ თვე).	პროტოკოლი 24, პროტოკოლი 25, C-28, C-31.	მიზნების არქიტექტურა; კონკურენცია და შედეგი, სრულად ფუნქციონირებს; ჯარისკაცი სრულ გამოხატვას აღწევს, ქიმიური საშუალებების გარეშე.	„მებრძოლი“ კონსტიტუცია, რომელიც მოიცავს სრული კოკაინის აღდგენას, აქტიურ ფიზიკურ ვარჯიშს, სპორტულ საქმიანობას, შემოქმედებით გავლენას, ღრმა საზოგადოებრივ ურთიერთობებს და მნიშვნელოვან სამუშაოს, არის ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური აღდგენის პროფილი. იმავე ინტენსივობა, რომელიც კოკაინის გამოყენებას უდrove, ახლა ნამდვილ რამეზე გულისყრას უზრუნველყოფს. ეს შეკრება ნაწილობრივ სწორედ ამ ადამიანისთვის იყო დაწერილი.

მეთვრამეული მისაკუთარედი — სამედიცინო მხარდაჭერის შრე.

კოკაინის გამოყენების დამოკიდებულებისთვის არ არსებობს FDA-მ დამტკიცებული სპეციალური მედიკამენტი, რომელიც განსხვავდება ოპიოიდების, ბენზოდიაზეპინებისა და ალკოჰოლის შემთხვევაში. ეს არის რეალური მკურნალობის ნაკლებობა - კოკაინის გამოყენების დამოკიდებულება იწვევს მნიშვნელოვან ავადობას და სიკვდილიანობას, ხოლო ეფექტური ფარმაკოლოგიური მკურნალობის არარსებობა არის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ხარვეზი მედიცინაში.

რა არსებობს:

კოკაინის გამოყენების დამოკიდებულებისთვის რეკომენდებული მედიკამენტები, რომლებსაც აქვთ სამეცნიერო საფუძველი.

მედიკამენტები	მტკიცებულებები და მექანიზმი.	გენომური და კლინიკური ასპექტები.
Bupropioni (Wellbutrin)	დოპამინის და ნორადრენალინის ხელისმომხმარე ინჰიბირება; კოკაინზედამოკლებული ლტოლვის შემცირების შესახებ მცირე საფუძველი არსებობს; მნიშვნელოვანი საფუძველი არსებობს კოკაინის მოწოვნისას წარმოქმნილი დეპრესიის კომპონენტის შესამცირებლად.	CYP2B6-ის მეტაბოლიზმი — სუსტი მეტაბოლორები სტანდარტულ დოზებში განიცდიან ბევრად უფრო მაღალ პლაზმა კონცენტრაციას. Val/Val COMT მატარებლებს შესაძლოა, ბუპრიონი უზრუნველყოფდეს საკმარის დოფამინერგიულ სტიმულაციას, რაც ამცირებს კოკაინის ლტოლვას. ორმაგი ფუნქცია: მკურნეობს ამოწოქიმის დეპრესიას და ასევე უზრუნველყოფს გარკვეულ დოფამინერგიულ კომპენსაციას "მებრძოლი" კონსტიტუციის მატარებლებს. ასევე, მკურნეობს ყურადღების დეფიციტის ჰიპერაქტივობას (ADHD), თუ ის არსებობს.
Modafinili / Armodafinili	გონების გაღვივებასთან დაკავშირებული პრეპარატი, რომელიც მოქმედებს DAT და NET-ზე; არსებობს მონაცემები კოკაინის ლტოლის და კოგნიტურ ფუნქციებზე გავლენის შესახებ ადრეული აღდგენის ეტაპზე.	ეს არის არასტიმულატორი (არ იწვევს ამფეტამინის გვერდითი მოვლენებს), რომელიც ხელს უწყობს ცნობიერსა და გაღვივებას, ასევე უზრუნველყოფს მსუბუქ დოპამინერგიულ მხარდაჭერას მნიშვნელოვანი დამოკიდებულების გარეშე. განსაკუთრებით სასარგებლოა კოკაინის გამოწვეული პირველი ეტაპის კოგნიტური □□ ებისა და დაღლის შემთხვევაში. ორგანიზმში იშლება CYP3A4-ით. აუცილებელია კონსულტაცია დამოკიდებულების მკურნალობის სპეციალისტთან.

Naloxone.	ოპიოიდული რეცეპტორების ანტაგონისტი — ამცირებს კოკაინის მოქმედებას ოპიოიდულ სისტემის მოდულაციით; ზომიერი □□ არსებობს კოკაინზედა ლტოლვის შესახებ ზოგიერთ კვლევაში.	OPRM1 A118G მატარებლებს აქვთ ყველაზე გამორჩეული რეაქცია. ზოგიერთი მონაცემით, ნალტრექსონი შესაძლოა შეამციროს კოკაინის მოხმარების ευφορικός კომპონენტი, რაც ხდება დაბრუნებას ნაკლებად სასიამოვნოს, მაშინაც კი, როდესაც ის ხდება. არ არის პირველი რიგის მკურნალი საშუალება, მაგრამ შეიძლება იყოს შესაფერისი ორმაგი დიაგნოზით კოკაინის + ალკოჰოლური დამოკიდებულების შემთხვევაში.
GLP-1 αγωνιστές (სემაგლუტიდი, ტირზეპატიდი).	დოპამინის და ჯილოს სისტემის მოდულაციით, ჯილოს "სურვილის" სიგნალის შესუსტება; 2025-2026 წლების ახალი მონაცემები აჩვენებს კოკაინზედამოკლებული მოხმარების საწარებო შემცირებას.	კოკაინის ფარმაკოთერაპიის ყველაზე მნიშვნელოვანი განვითარება. იმავე მექანიზმმა, რომელმაც 50-60% შემცირება გამოიწვია ალკოჰოლის მოხმარებაში და ახალი მონაცემები ოპიოიდების გადაჭარბებული დოზის შემთხვევაში, ახლა აჩვენებს პირველადი მტკიცებულებებს კოკაინის მიმართ. განიხილეთ ექიმთან – მეტაბოლურმა პროფილიმ შესაძლოა ასევე მოიცავდეს კოკაინის გამოყენების ფიზიკური ჯანმრთელობის ზოგიერთ შედეგს.
დიზულფრამი (ანტაბუსი)	კოკაინის მიერ გაწეული მოქმედების შეზღუდვა – აინჰიბირებს დოპამინის ბეტა-ჰიდროქსი □□ზას, რაც ამცირებს ნორადრენალინის სინთეზს და შესაძლოა, გავლენა იქონიოს კოკაინის მოქმედების შფასატყობილებაზე.	გამოკვლევების შედეგები ურთიერთსაპირისპიროა – ზოგიერთი კვლევა აჩვენებს ლტოლვას შემცირებას, ხოლო სხვა კვლევები ასეთ ეფექტს არ აღმოჩენს. შესაძლოა, უფრო ეფექტური იყოს ადამიანებში, რომლებიც ალკოჰოლიზმთან ერთად ოპიოიდების პრობლემასაც აქვთ. მოითხოვს სრული ალკოჰოლური უგულებელყოფას (ალკოჰოლთან კომბინაციაში გამოიწვევს მძიმე რეაქციას). ALDH2 გენის მუტაციის მატარებლებს განსაკუთრებული სიფრთხილით უნდა მივიღოთ, რადგან ალკოჰოლით ურთიერთქმედება ძალიან ძლიერია.
სტიმულაციას არ მოიცავე ADH დისფუნქციის მკურნალობა.	თუ დადასტურებულია, რომ არსებობს ADHD-ის თანმონატვარი მდგომარეობა, შესაძლებელია გამოიყენოს: atomoxetine, bupropion, guanfacine, viloxazine; ეს პრეპარატები განიხილება, როგორც	ეს არის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი სამედიცინო ჩარევა, რომელიც ხელმისაწვდომია კოკაინის გამოყენების დარღვევის შემთხვევაში, განსაკუთრებით ყურადღების დეფიციტის ჰიპერაქტივიტატის სინდრომთან (ADHD) ერთად. იმ პირმა, ვინც კოკაინს იყენებდა კონცენტრაციისთვის, ახლა აქვს არასაშიშლობითი ალტერნატივა. ეს აცილებს კოკაინის გამოყენების ერთ-ერთ მთავარ მოტივს. განიხილეთ ამ საკითხზე დამოკიდებულების მედიცინაში სპეციალიზებული ფსიქიატრთან.

	საშუალებები, რომლებიც აფასებს DAT/DRD4 დეფიციტს, რომელსაც კოკაინი "თვითმკურნალების" მეთოდად გამოიყენებდა.	

საბოლოო სიტყვა.

"ცენტურიონი" - ჯარისკაცი არ ეძებდა გაქცევას. ის ეძებდა ღირსეულ ბრძოლას.

ეს წიგნი ეძღვნება მათ, ვინც დროულად გარდაიცვალნენ, სანამ არ შეიგნებდნენ, რომ მათი ბიოლოგია მათი სისუსტე არ იყო. "საზარდოს" კონსტიტუციის მიხედვით, ისინი, ვინც დროულად გარდაიცვლებიან, ხშირად იყვნენ ოთახში ყველაზე ცოცხალ ადამიანები – ყველაზე ενεργητικοί, ყველაზე მოქცეული და ყველაზე ინტენსიურად ներկայ. კოკაინი მათ იპოვნეს, რადგან ის ზუსტად იყო გათვლილი იმის საფუძველზე, რაც მათ აკლდათ და რაც მათ სჭირდებოდათ.

მაგრამ მათ რაც აკლევდა, ის არ იყო ხასიათი. მათ აკლევდა დოპამინის ბაზალური დონე, რომელიც საჭირო იყო იმისთვის, რომ განიცადეს სიცოცხლის განმავითარებელი შეგრძნებები, რისიც ისინი იყვნენ Capable და საჭიროებდნენ. რაც კოკაინი უზრუნველყოფდა, ის იყო ეს სიგნალი. რაც კოკაინმა წაართვა მათ, ის იყო ყველაფერი სხვა.

ეს სახელმძღვანელოში აღწერილი აღდგენა არ ეხება უფრო მშვიდი, ნაკლებად აქტიური და ზომიერი ადამიანად გადაქცევას. "სამხედრო" ადამიანი არ გამდიდრდება აღდგენის პროცესში. ინტენსივობა არ ქრება. სიცოცხლისმოყვარეობის საჭიროება არ ქრება. დოფამინის გაწმენდის ტემპი არ იცვლება.

რისი გაუქმება ხდება, ეს არის სისტემაში ისეთი ნივთიერების ინექცირების საჭიროება, რომელიც გულს ფიზიკურად აზიანებს, რათა მიიღოს სასურველი სიგნალი.

მებრძოლი, რომელიც სრული აღდგენის პროცესშია – ივარჯიშებს თავისი შესაძლებლობების ზღვრამდე, მონაწილეობს მნიშვნელოვან შეჯიბრებებში, ქმნის ისეთ რაღაცას, რაც ადრე არ არსებობდა, აშენებს რაიმეს, რაც ეხმარება იმ ადამიანებს, რომლებიც ჯერ კიდევ ამ პროცესში არიან – ეს არ არის იმ პირის შემცირებული ვერსია, რომელიც კოკაინს იყენებდა. ეს არის მისი სრული ვერსია. ის ვერსია, რომელსაც კოკაინი ცდილობდა "გაიქირავოს".

ბრძოლა ყოველთვის ღირდა, უბრალოდ საჭირო იყო სწორი მისამართი.

— — —

Recovery Kernel-ის სრული ცენტურიონის კომპენდიუმში იხილეთ ყველა მოწონილი პროტოკოლი.

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

⚠ ზიანი □□□□ების რესურსი - არ არის სამედიცინო რჩევა.

კოკაინისგან გამოჯანმრთელების გზა "Recovery Kernel"-ის გამოყენებით | ნივთიერებაზე სპეციფიკური ოδηγός.